

**STRATEGI PELATIH ATLETIK DALAM PEMBINAAN
LATIHAN DI KABUPATEN BANTUL SAAT
PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan guna Memperoleh
Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:

Dhita Permatasari
NIM.16602241063

**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAAHRAGA
JURUSAN PENDIDIKAN OLAAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2020**

STRATEGI PELATIH ATLETIK DALAM PEMBINAAN LATIHAN DI KABUPATEN BANTUL SAAT PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020

Oleh

**DHITA PERMATASARI
NIM 16602241063**

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi pelatih dan atlet pada masa pandemi dalam strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di kabupaten bantul saat pandemi covid-19 tahun 2020.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif, dengan metode survei, teknik pengambilan data menggunakan angket. Subjek dalam penelitian adalah pelatih dan atlet Atletik dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul. Atlet berjumlah 37 orang dan pelatih 4 orang. Teknik analisis data menggunakan deskriptif dengan presentase.

Hasil penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di kabupaten bantul saat pandemi covid-19 tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet diketahui Sebagian besar pada kategori baik sebesar 51,35 %, kategori cukup sebesar 40,54 %, kategori sangat baik sebesar 2,70 %, kategori kurang sebesar 2,70 % dan kategori sangat kurang sebesar 2,70 %. Hasil penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di kabupaten bantul saat pandemi covid-19 tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih diketahui Sebagian besar pada kategori sangat baik sebesar 58,33 %, kategori baik sebesar 25 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %. Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di kabupaten bantul saat pandemi covid-19 tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih dan atlet adalah baik

Kata kunci: *Strategi, Pembinaan Latihan, Pandemi Covid-19*

HALAMAN PENGESAHAN

Tugas Akhir Skripsi

STRATEGI PELATIH ATLETIK DALAM PEMBINAAN LATIHAN DI KABUPATEN BANTUL SAAT PANDEMI COVID-19 TAHUN 2020

Disusun Oleh:

Dhita Permatasari
NIM. 16602241063

Telah dipertahankan di depan Tim Penguji Tugas Akhir Skripsi Program Studi
Pendidikan Keperawatan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta

Pada tanggal 29 Desember 2020

TIM PENGUJI

Nama/Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
<u>Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.</u> Ketua Penguji/Pembimbing		<u>14/1/2021</u>
<u>Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or.</u> Sekretaris		<u>13/1 2021</u>
<u>Dr. Or. Mansur, M.S.</u> Penguji		<u>13/1 2021</u>

Yogyakarta, 14 Januari 2021

Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta

Dekan

Prof. Dr. Sumaryanto, M.Kes.g
NIP. 19650301 199001 1 001

LEMBAR PERSETUJUN

Tugas Akhir Skripsi dengan Judul

**STRATEGI PELATIH ATLETIK DALAM PEMBINAAN LATIHAN DI
KABUPATEN BANTUL SAAT PANDEMI
COVID-19 TAHUN 2020**

Disusun Oleh:

Dhita Permatasari
NIM. 16602241063

Telah memenuhi syarat dan disetujui oleh Dosen Pembimbing untuk
dilaksanakan Ujian Akhir Tugas Akhir Skripsi bagi yang
bersangkutan,



Yogyakarta, Desember 2020

Mengetahui,
Ketua Program Studi,

Dr. Dra. Endang Rini Sukamti, M.S
NIP. 196004071986012001

Disetujui,
Dosen Pembimbing,

Dr. Ria Lumintuarso, M.Si.
NIP.196210261988121001

SURAT PERNYATAAN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Dhita Permatasari

NIM : 16602241063

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul Tas : Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di
Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

menyatakan bahwa skripsi ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang lazim.

Yogyakarta, 29 Desember 2020

Yang menyatakan



Dhita Permatasari
NIM. 16602241063

MOTTO

1. Jangan mudah menyerah, biarpun dalam kondisi sesulit apapun (Dhita)
2. Cobaan yang terjadi dalam hidup kita tidak akan melebihi batas dari kemampuan kita sebagai manusia. (Dhita)
3. Jangan pernah menyerah sampai kamu tidak bisa berdiri lagi, berusahalah selagi kamu mampu untuk mencapai sebuah keberhasilan karena tidak ada usaha yang akan sia-sia. (Dhita)
4. Jangan bandingkan prosesmu dengan orang lain, karena tak semua bunga mekar bersama. (Dhita)

PERSEMBAHAN

Dengan mengucapkan syukur kehadiran Allah SWT atas rahmat dan hidayah-Nya sehingga saya dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi, kemudian karya ini saya persembahkan untuk orang-orang yang saya sayangi:

1. Ibu saya yang sangat saya sayangi, yang selalu mendukung dan mendoakan setiap langkah saya sebagai anaknya selama ini.
2. Almarhum Ayah saya yang sangat saya rindukan, yang senantiasa mendoakan yang terbaik untuk saya.
3. Kakak saya, Dewi Pramesthi Setiani dan Raif Rahmawan yang selalu memberikan motivasi serta doa-doa yang dipanjatkan untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Adik saya, Muhammad Ra'uf Alvarendra yang selalu memberi semangat untuk menyelesaikan Tugas Akhir Skripsi ini.
5. Saudara-saudaraku semua yang selalu mendoakan dan memotivasi sehingga Tugas Akhir Skripsi ini bisa terselesaikan.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur kehadiran Allah SWT, atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul “Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020” dengan baik.

Penyusunan skripsi ini pasti mengalami kesulitan dan kendala. Dengan segala upaya, skripsi ini dapat terwujud dengan baik berkat uluran tangan dari berbagai pihak, teristimewa pembimbing. Oleh karena itu, pada kesempatan ini disampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Dr. Ria Lumiarso, M.Si. selaku Dosen Pembimbing Tugas Akhir Skripsi yang telah memberikan semangat, dorongan, dan bimbingan selama penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini.
2. Bapak Dr. Or. Mansur, M.S. selaku Penguji Utama, Ibu Ch. Fajar Sriwahyuniati, S.Pd., M.Or selaku Sekretaris dan bapak Dr. Ria Lumintuarso, M.Si. selaku Ketua Penguji yang sudah memberikan koreksi perbaikan secara komprehensif terhadap TAS ini.
3. Ibu Dra. Endang Rini Sukamti, M.S. selaku ketua jurusan Pendidikan Olahraga dan ketua Program Studi PKO Universitas Negeri Yogyakarta beserta dosen dan staf yang telah memberikan bantuan dan fasilitas selama proses penyusunan pra proposal sampai dengan selesainya Tugas Akhir Skripsi ini.
4. Seluruh Bapak dan Ibu Dosen serta Karyawan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan bekal ilmu selama penulis studi dan telah membantu penulis dalam membuat surat perizinan.

5. Para Pelatih Atletik klub kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
6. Para Atlet Atletik klub kabupaten Bantul yang telah memberi bantuan memperlancar pengambilan data selama proses penelitian Tugas Akhir Skripsi ini.
7. Semua teman-teman prodi pendidikan kepelatihan olahraga (PKO) kelas C angkatan 2016 yang telah berjuang bersama-sama selama kuliah.
8. Semua temen-temen Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa (UKM) Atletik UNY yang telah memberikan semangat.
9. Ritin sebagai sosok teman yang telah menemani sekaligus memberi semangat dalam perjuangan tugas akhir skripsi.

Yogyakarta, 29 Desember 2020

Dhita Permatasari
NIM. 16602241063

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
ABSTRAK	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
LEMBAR PERSETUJUAN.....	iv
LEMBAR PERNYAAAN.....	v
MOTTO	vi
PERSEMBAHAN	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
DAFTAR ISI.....	ix
DAFTAR TABEL	x
DAFTAR GAMBAR.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah.....	6
D. Rumusan Masalah	6
E. Tujuan Penelitian.....	6
F. Manfaat Penelitian.....	7
BAB II KAJIAN PUSTAKA.....	8
A. Deskripsi Teori.....	8
1. Hakikat Pelatih.....	8
a. Pengertian Pelatih	8
2. Hakikat Strategi	14
a. Pengertian Strategi	14
3. Hakikat Atletik.....	15
a. Pengertian Atletik	15
b. Sejarah Ringkas Atletik	17
c. Tahapan Pembinaan Atlet	18
d. Event Atletik	22

4. Hakikat Latihan.....	23
a. Pengertian latihan.....	23
5. Hakikat Covid-19.....	43
a. Pengertian Coronavirus.....	43
B. Penelitian Relevan.....	47
C. Kerangka Berpikir	49
BAB III METODE PENELITIAN	52
A. Desain Penelitian	52
B. Waktu dan Tempat Penelitian	52
C. Populasi dan Sampel Penelitian	52
D. Definisi Operasional Variabel	53
E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data	53
1. Teknik Pengumpulan Data.....	53
2. Instrumen Penelitian	55
F. Validitas dan Reabilitas Instrumen.....	58
1. Uji Validitas Instrumen.....	58
3. Uji Reliabilitas Instrumen	60
G. Teknik Analisa Data.....	61
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	63
A. Hasil Penelitian	63
1. Hasil Penelitian Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan Atlet	63
2. Manajemen Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Pelatih.....	76
B. Pembahasan	89
C. Keterbatasan Penelitian	91
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	92
A. Kesimpulan.....	92
B. Implikasi Hasil Penelitian	92
C. Saran-saran	93

DAFTAR PUSTAKA.....	94
LAMPIRAN.....	96

DAFTAR TABEL

Tabel 1. Karakter Latihan Kekuatan.....	26
Tabel 2. Karakter Latihan Daya tahan	29
Tabel 3. Parameter latihan Daya tahan	29
Tabel 4. Karakter latihan Kecepatan	32
Tabel 5. Karakter Latihan Kelentukan.....	33
Tabel 6. Contoh latihan koordinasi.....	34
Tabel 7. Kriteria Penskoran	68
Tabel 8. Kisi-Kisi Uji Coba Untuk Pelatih.....	71
Tabel 9. Kisi-Kisi Uji Coba Untuk Atlet	71
Tabel 10. Hasil uji validitas	73
Tabel 11. Kriteria Penilaian	76
Tabel 12. Kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet	78
Tabel 13. Indeks Hasil Penelitian manajemen stres atlet atletik	80
Tabel 14. Kategori Hasil Penelitian aspek Fisik (Atlet)	81
Tabel 15. Indeks Hasil Penelitian aspek Fisik (Atlet)	82
Tabel 16. Kategori Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet).....	84
Tabel 17. Indeks Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet)	85
Tabel 18. Kategori Hasil Penelitian aspek taktik (Atlet).....	86
Tabel 19. Indeks Hasil Penelitian manajemen stres atlet atletik	87
Tabel 20. Kategori Hasil Penelitian Aspek Mental (Atlet).....	88
Tabel 21. Indeks Hasil Penelitian Aspek Mental (Atlet).....	89
Tabel 22. Kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih.....	91
Tabel 23. Indeks Hasil Penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 (Pelatih)	92
Tabel 24. Kategori Hasil Penelitian aspek Fisik (Pelatih)	94

Tabel 25 Indeks Hasil Penelitan aspek Fisik (Pelatih).....	95
Tabel 26. Kategori Hasil Penelitian Aspek Teknik(Pelatih).....	96
Tabel 27. Indeks Hasil Penelitan Aspek Teknik(Pelatih)	97
Tabel 28. Kategori Hasil Penelitian Aspek taktik (Pelatih)	99
Tabel 29 Indeks Hasil Penelitan manajemen stres atlet atletik	100
Tabel 30. Kategori Hasil Penelitian Aspek mental (Pelatih)	101
Tabel 31 Indeks Hasil Penelitan Aspek mental (Pelatih).....	102

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.	Struktur Coronavirus.....	47
Gambar 2.	Ilustrasi Transmisi Coronavirus.....	50
Gambar 3.	Diagram Hasil Penelitan Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid- 19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet	65
Gambar 4.	Diagram Hasil Penelitian aspek Fisik (Atlet)	68
Gambar 5.	Diagram Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet)	70
Gambar 6.	Diagram Hasil Penelitian aspek taktik (Atlet)	73
Gambar 7.	Diagram Hasil Penelitan Aspek Mental (Atlet).....	75
Gambar 8.	Diagram Hasil Penelitan Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih.....	77
Gambar 9.	Diagram Hasil Penelitian aspek Fisik (Pelatih)	80
Gambar 10.	Diagram Hasil Penelitian Aspek Teknik (Pelatih).....	83
Gambar 11.	Diagram Hasil Penelitian Aspek taktik (Pelatih).....	85
Gambar 12.	Diagram Hasil Hasil Penelitian Aspek mental (Pelatih).....	88

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir	97
Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi.....	98
Lampiran 3. Hasil Validasi Instrumen	99
Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas.....	100
Lampiran 5. Tabel Kisi-Kisi Instrumen	102
Lampiran 6. Angket Penelitian	104
Lampiran 7. Data Penelitian.....	109
Lampiran 8. Dokumentasi.....	117

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan adanya wabah virus corona (Covid19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. Organisasi kesehatan dunia menyatakan semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam global terkait virus ini. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus ini bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernafasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID-19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, China pada akhir Desember 2019. Ini merupakan fenomena luar biasa yang ada di bumi pada abad ke-21.

Memburuknya wabah virus Covid-19 ini mengharuskan pemerintah mengambil sikap. Presiden Joko Widodo, menyarankan kepada seluruh rakyat Indonesia agar melakukan social distancing untuk menghadapi pandemic Covid-19. Social distancing merupakan salah satu langkah pencegahan dan pengendalian infeksi virus Covid-19 dengan menganjurkan orang-orang untuk membatasi kontak langsung atau jaga jarak dengan orang lain dan membatasi berkunjung ke tempat ramai. Penerapan social distancing menuntut seseorang agar tidak diperkenankan untuk berjabat tangan serta menjaga jarak saat berinteraksi dengan orang lain terutama orang yang sedang sakit dan beresiko tinggi menderita Covid-19.

Dampak adanya pandemi Covid-19 ini berpengaruh ke semua orang, tidak terkecuali atlet cabang olahraga Atletik. Banyak pelatih dan atlet platnas/platda

yang dipulangkan kerumah pada saat pandemi, ini bertujuan supaya melakukan latihan mandiri dirumah untuk mengatasi pencegahan virus Covid-19.

Pelatih merasakan tekanan akibat situasi yang diakibatkan oleh wabah Covid-19. Pelatih juga kesulitan untuk melakukan latihan kepada atlet, sebagaimana latihan merupakan kewajiban bagi seorang atlet untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Selain untuk memperoleh prestasi yang maksimal latihan juga dapat meningkatkan kedisiplinan dan tanggungjawab sebagai seorang atlet.

World Athletis melalui Direktur pusat pengembangan Regional Asia Pasifik, Dr. Ria Lumintuarso M.Si mengimbau atlet atletik tidak melakukan latihan berat selama masa pandemi Covid-19 karena alasan keterbatasan pengawasan dari tim pelatih (Bisnis.com, Jakarta). Dalam media daring yang diikuti media di Jakarta, Ria menegaskan bahwa “latihan berat sebagaimana yang rutin dilakukan dimasa normal tidak bisa dilakukan dan harus dalam pengawasan pelatih”.

Sebelum adanya pandemi pelatih memberikan latihan yang sangat rutin dan berintensitas tinggi untuk menunjang performa atlet yang baik. Akan tetapi dikarenakan pandemi ini pelatih mengurangi volume latihan atlet. Pelatih mengalami beberapa kendala untuk memberikan latihan kepada atlet dikarenakan pandemi covid-19. Hal ini tidak dipungkiri dapat menyebabkan proses latihan atlet terhambat dikarenakan pandemi Covid19. Pelatih memberikan latihan dari segi fisik, teknik taktik dan mental dengan latihan yang dilakukan secara berkala dengan volume latihan sedang. Dikarenakan pandemi covid-19 atlet tidak dituntut untuk melakukan latihan secara maksimal dikarenakan apabila atlet melakukan latihan secara maksimal akan menyebabkan imun di dalam tubuh atlet turun dan bisa menyebabkan sakit terhadap tubuh atlet tersebut. Sehingga pelatih memberikan

latihan sedang tetapi rutin terhadap atlet supaya proses latihan yang dilakukan atlet berjalan sesuai arahan pelatih pada saat masa pandemi Covid-19 ini. Dengan memberikan program latihan kepada atlet untuk dengan tujuan supaya atlet bisa latihan di rumah tetap dengan pengawasan oleh pelatih. Atlet mengirimkan video atau foto kepada pelatih sebagai bukti kalau atlet menjalani program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih.

Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragaan kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental.

Dalam proses berlatih, pelatih memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005:4) tugas seorang pelatih, antara lain (1) Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih; (2) Mencari dan memilih olahragawan yang berbakat; (3) Memimpin dalam pertandingan perlombaan; (4) Mengorganisir dan mengelola proses latihan; (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:16) tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja. Pelatih juga sebagai guru, pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih disegani, sebagai bapak pelatih dicintai, sebagai teman sejati pelatih yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati.

Seorang atlet untuk dapat mencapai suatu kondisi fisik yang sempurna harus memerhatikan hal-hal yang mempengaruhi pertumbuhan fisik itu sendiri, dan perkembangan tubuh yang ada tanpa meninggalkan faktor-faktor yang mempengaruhi dalam angka mewujudkan kondisi yang prima. Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan, harus benar-benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan komponen-komponen latihan harus disusun berdasarkan faktor usia, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan Menurut Ria Lumintuarso (2013:21) menyatakan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan tujuan yang diharapkan. Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatkan kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak atau ketrampilan sesuai dengan sasaran ketrampilan atau biomotor yang dilatihkan. Misalnya meningkatkan kemampuan kebugaran dalam berlari. Dalam konteks latihan multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai ketrampilan gerak dasar cabang olahraga dan kondisi biomotor.

Pembinaan sangat dibutuhkan pada latihan karena sangat berpengaruh bagi prestasi atlet. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan pengetahuan, sikap, kecakapan di bidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan, dan lainnya. Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan. Pembinaan adalah suatu proses penggunaan manusia, alat peralatan, uang, waktu, metode dan sistem yang didasarkan pada prinsip tertentu untuk pencapaian tujuan yang telah ditentukan dengan daya dan hasil yang sebesar-besarnya (Musaneff, 1991: 32). Pembinaan berusaha untuk mencapai efektivitas, efisiensi dalam suatu perubahan dan pembaharuan yang dilakukan tanpa mengenal berhenti (Miftah, 1997: 42). Pada

pembinaan latihan terdapat strategi yang harus di lakukan oleh pelatih guna mempertahankan prestasi kepada atlet.

Dengan menggunakan Strategi seorang pelatih sangat penting dalam menentukan keberhasilan tim atau atlet untuk meraih kemenangan. Sesuai dengan pernyataan Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 90) strategi adalah suatu siasat atau akal yang digunakan sebelum bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Strategi adalah suatu siasat atau pola pikir yang digunakan sesaat sebelum pertandingan dimulai untuk mencari kemenangan secara sportif. Ketepatan dalam menjalankan suatu strategi tergantung pada formasi pemain yang disesuaikan dengan kemampuan dan penguasaan keterampilan dasar bermain yang dimiliki oleh para pemain. Strategi mengacu pada gerakan-gerakan yang dibutuhkan dalam suatu pertandingan dan fungsinya sebagai pendukung taktik dalam bertanding.

Berdasarkan fakta saat pandemi dan kondisi yang yang di harapkan ,maka perlu dilakukan penelitian yang bertujuan untuk mengetahui lebih dalam tentang Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 tahun 2020. Mengetahui faktor-faktor yang di alami oleh pelatih saat melakukan latihan terhadap atlet, diharapkan hasil penelitian ini dapat memberikan wawasan terhadap pelatih Bantul untuk supaya lebih tahu cara melakukan strategi pengelolaan atlet yang sangat baik khususnya bagi PASI di Kabupaten Bantul dan menjadi pemacu semangat bagi pelatih, pengurus, anggota dan atlet untuk mengetahui stratergi yang harus dilakukan oleh pelatih untuk melaih atlet.

B. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, dapat diidentifikasi permasalahan sebagai yaitu:

1. Pembatasan sosial yang dilakukan oleh pemerinah akibat pandemi covid-19
2. Pelatih mengalami kendala untuk memberikan latihan terhadap atlet dikarenakan pandemi covid-19
3. Belum diketahuinya Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

C. Batasan Masalah

Berdasarkan di uraikan dalam identifikasi masalah, maka penelitian ini dibatasi pada Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.

D. Rumusan Masalah

Atas uraian diatas, rumusan masalah yang diajukan dalam penelitian ini adalah”Bagaimana Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 ”?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan yang ingin dicapai pada penelitian ini adalah :

1. Untuk mengetahui analisis lebih rinci berdasarkan indikator Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat

Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan kategori fisik, kategori teknik, kategori taktik dan kategori mental dari pendapat pelatih dan atlet.

F. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Manfaat penelitian secara Teoritis
 - a. Memberikan sumbangan dalam perkembangan pengetahuan, khususnya bagi mahasiswa kepelatihan atletik.
 - b. Dapat dijadikan bahan bagi penelitian selanjutnya untuk mengembangkan penelitian yang sejenis.
2. Manfaat penelitian secara Praktis
 - a. Memberikan pandangan dan gambaran pelatih tentang Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.
 - b. Memberikan sumbangan pada pelatih pentingnya Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Deskripsi Teori

1. Hakikat Pelatih

a. Pengertian Pelatih

Pelatih dalam olahraga mempunyai tugas membantu atlet untuk mencapai prestasi maksimal. Pelatih diakui keberhasilannya dalam melatih bila atlet binaannya bisa mencapai kemenangan dan mendapatkan prestasi tinggi. Menurut Sukadiyanto, (2002:4) “Pelatih adalah seorang yang memiliki kemampuan profesional untuk membantu mengungkapkan potensi olahragawan menjadi kemampuan yang nyata secara optimal dalam waktu relatif singkat”.

Pelatih adalah salah satu sumber daya manusia dalam keolahragaan yang berperan sangat penting dalam pencapaian prestasi atlet yang dilatihnya (Budiwanto, 2004:6). Pelatih merupakan kunci yang harus memahami tatacara pelatihan yang benar, yakni dengan menguasai ilmu pelatihan atau teori dan metodologi latihan yang dapat digunakan sebagai dasar melakukan kegiatan pelatihan (Djoko Pekik: 2002). Dari pendapat tersebut dapat disimpulkan bahwa untuk menjadi pelatih yang sukses harus memiliki 6 prinsip, diantaranya prinsip dalam melatih terdiri dari mengembangkan filosofi melatih, menentukan obyek yang dilatih, memilih gaya melatih, melatih karakter dan melatih berbagai atlet. Prinsip perlakuan terdiri dari berkomunikasi dengan atlet, memotivasi atlet dan mengatur perilaku atlet. Prinsip pengajaran terdiri dari cara melatih mendekati

permainan dan pokok latihan, Prinsip latihan fisik terdiri dari melatih energi tubuh, kemampuan atlet dan memerangi obat-obatan. dan prinsip manajemen terdiri dari mengatur sebuah tim, mengatur hubungan relasi dan mengatur resiko yang diperoleh. Pelatih adalah tokoh sentral dalam proses latihan. Pelatih harus memiliki ciri-ciri yang ideal antara lain, kepribadian, kemampuan fisik, keterampilan, kesegaran jasmani, pengetahuan dan pola pikir ilmiah, pengalaman, human relation dan kerjasama, dan kreativitas (Budiwanto, 2004:5). Menjadi seorang pelatih harus memiliki ciri-ciri tersebut karena hal itu sangat mempengaruhi kualitas latihan yang dilakukan serta dalam menyusun jadwal latihan yang akan dilakukan sesuai dengan sistematika dalam latihan. Seorang pelatih harus selalu tampil prima baik secara fisik maupun mental. Hal tersebut sangat berpengaruh terhadap kondisi kejiwaan para atletnya baik pada saat latihan ataupun dalam menghadapi tekanan suatu pertandingan. Pelatih yang memiliki kesegaran jasmani yang baik akan mampu memimpin dan menjalankan program latihan yang sudah disusun dan mampu memberikan gerakan keterampilan yang dilatihkan kepada atletnya. Pelatih harus mahir dalam berkomunikasi dan ketidaksuksesan pelatih bukan sering terjadi karena mereka kurang mengetahui olahraganya, tetapi karena keahlian berkomunikasi yang buruk. Jadi keahlian berkomunikasi harus dimiliki oleh pelatih agar mampu melakukan sesuatu hal sesuai dengan tujuannya.

Seorang pelatih juga harus memiliki kreativitas dan daya imajinasi yang kuat, sehingga kualitas latihan dapat terus berkembang dan meningkat sesuai dengan harapan pelatih. Pelatih tidak hanya boleh puas dengan apa yang ia berikan dari hasil meniru dari kegiatan latihan yang didapatnya dari pelatih lain. Dan pada

hakekatnya apabila seseorang sudah berniat menjadi seorang pelatih salah satu cabang olahraga, maka sebenarnya ia sudah harus mempersiapkan dirinya untuk menjadi contoh yang baik daripada atlet yang dilatihnya, seorang pelatih yang baik memiliki ciri-ciri diantaranya sebagai berikut : a. Memiliki kemampuan profesional sebagai pengajar, b. Mengetahui cara melatihnya, c. Memiliki kepribadian yang baik, dan d. Memiliki karakter yang baik. Dalam proses berlatih, pelatih memiliki tugas dan peranan yang amat penting. Menurut Sukadiyanto (2005:4) tugas seorang pelatih, antara lain (1) Merencanakan, menyusun, melaksanakan, dan mengevaluasi proses berlatih; (2) Mencari dan memilih olahragawan yang berbakat; (3) Memimpin dalam pertandingan perlombaan; (4) Mengorganisir dan mengelola proses latihan; (5) meningkatkan pengetahuan dan keterampilan. Menurut Djoko Pekik Irianto (2002:16) tugas seorang pelatih adalah membantu olahragawan untuk mencapai kesempurnaannya. Pelatih memiliki tugas yang cukup berat yakni menyempurnakan atlet sebagai makhluk multi dimensional yang meliputi jasmani, rohani, sosial, dan religi. Tugas seorang pelatih adalah jauh lebih luas dari sekedar di lapangan saja.

Pelatih juga sebagai guru, pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih disegani, sebagai bapak pelatih dicintai, sebagai teman sejati pelatih yang dipercaya dan merupakan tempat untuk mencurahkan isi hati. Dalam proses pelatihan, pelatih berperan sebagai tokoh sentral yang akan menjadi panutan, pengayom serta sebagai subyek yang dapat membentuk pemain agar dapat memiliki daya cipta, rasa dan karsa sesuai dengan taksonomi pendidik yaitu meliputi usaha pengembangan pengetahuan (*Cognitive Domain*), Pembentukan watak dan sikap

(*Affective Domain*) serta melatih keterampilan (*Psychomotoric Domain*), oleh karena itu pelatih selayaknya menyadari posisinya sebagai sosok yang mempunyai kapasitas dan kapabilitas untuk membentuk kemampuan mental dan kemampuan pemainnya agar mampu berbuat seperti yang dilakukan. Pelatih juga dapat dikatakan sebagai aktor utama sebuah tim atau kesebelasan yang berperan dalam proses pelatihan, sehingga mampu melahirkan pemain yang benar-benar berkualitas. Tugas pelatih bukan hanya membantu atlet untuk meraih prestasi, akan tetapi lebih jauh dari itu. Pelatih juga harus menanamkan nilai-nilai luhur yang terkandung di dalam olahraga. Jauh dari itu seorang pelatih harus mampu menjadi guru sebagai pendidik, bapak, dan teman sejati. Sebagai guru pelatih akan disegani dan dihormati, sebagai bapak dia akan dicintai oleh atletnya, dan sebagai teman hanya dia yang akan dipercaya apabila atlet memiliki masalah yang bersifat pribadi.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa pelatih adalah seorang profesional memiliki ciri tertentu yang membina atlet meliputi aspek fisik, psikis dan sosial serta membantu atlet dalam mencapai prestasi. Pelatih juga memiliki kepribadian yang baik sehingga dapat menjadi panutan dan menjadi idola dan contoh oleh atlet maupun masyarakat. Pelatih perlu memperhatikan proses latihan dengan tata cara yang benar dan menyesuaikan gaya melatih sesuai dengan karakteristik atlet.

Menurut para ahli beberapa tugas utama seorang pelatih :

1) Kepemimpinan

Jiwa kepemimpinan harus dimiliki oleh seorang pelatih. Sebagai seorang pemimpin harus mampu memberikan motivasi kepada atletnya juga harus mau menerima saran dari pembantunya. Sifat seorang pemimpin akan terlihat dalam

kondisi yang sekalipun kritis. Apabila dalam pembinaan kurang berhasil, maka yang paling pertama disorot adalah peranan pelatih, karena pelatih dianggap yang bertanggung jawab dalam setiap pertandingan.

Bila pertandingan itu berhasil dan sesuai harapan pecintanya, maka pelatih tersebut akan disanjung-sanjung, tapi apabila dalam suatu pertandingan tidak berhasil (kalah), maka pelatih akan dihujat. Oleh karena itu seorang pelatih harus pandai dalam memotivasi pemainnya, karena dengan motivasi yang baik pemain akan terdorong untuk memenangkan pertandingan.

2) Sikap Sportif

Seorang pelatih harus memberikan contoh sikap yang sportif kepada atletnya. Artinya dalam kondisi atau situasi apapun kita harus bisa menghormati keputusan yang dibuat oleh wasit, walaupun sebenarnya keputusan wasit itu sangat merugikan tim atau atletnya dan menghormati kemenangan lawan.

3) Pengetahuan dan Keterampilan

Tidak diragukan lagi bahwa seorang pelatih harus memiliki dan menguasai pengetahuan yang luas terutama pengetahuan tentang ilmu-ilmu yang mendukung dalam proses pelatihan. Pelatih juga harus mampu memberikan contoh yang baik dalam hal keterampilan cabang olahraganya. Seorang pelatih harus memiliki ilmu pengetahuan tentang ilmu pelatihan, ini berarti bahwa untuk menjadi seorang pelatihpun ada pendidikan secara formalnya tidak hanya asal-asalan. Begitu juga mengenai kemampuan atau keterampilannya, akan lebih baik jika pelatih itu adalah orang yang berpendidikan dalam ilmu atau cabang olahraganya.

4) Keseimbangan Emosional

Seorang pelatih akan selalu ada dalam tingkat stress yang tinggi, tekanan emosional, suasana ketegangan terus menerus terutama pada saat kompetisi berlangsung. Dalam hal ini, pelatih harus mampu mengendalikan emosinya dan yang terpenting adalah sifat ini harus mampu ditularkan kepada atlet-atletnya. Dalam menghadapi pertandingan atlet harus memiliki kesiapan mental disamping kesiapan fisik dan teknik. Kesiapan mental dalam olahraga berarti juga kesiapan mental untuk menghadapi segala kemungkinan yang dapat terjadi dalam bertanding, jauh-jauh hari sebelum menghadapi pertandingan atlet perlu dibina kondisi mentalnya.

Kesiapan mental adalah keadaan mental seseorang dimana sumber-sumber kemampuan jiwanya yaitu akal, kehendak dan emosi siap untuk melakukan tugas sesuai kemampuannya, karena kesiapan mental yang kurang baik akan mengakibatkan seseorang tidak dapat menanggung beban mental yang seharusnya ia dapat menanggungnya, dengan kata lain individu yang bersangkutan tidak dapat melakukan tugas dengan baik yang seharusnya individu tersebut dapat melakukannya.

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa beberapa tugas utama seorang pelatih yaitu bersifat kepemimpinan, bersikap sportif, berpengetahuan, memiliki keseimbangan emosional untuk melatih atlet supaya baik dalam melatih jiwa kepemimpinannya.

2. Hakikat Strategi

a. Pengertian Strategi

Kata “strategi” berasal dari bahasa Yunani, yaitu “strategos” (*stratos*=militer dan *ag*=memimpin), yang berarti “*generalship*” atau sesuatu yang dikerjakan oleh para jendral perang dalam membuat rencana untuk memenangkan perang. Secara umum, strategi sebagai cara mencapai tujuan. Strategi merupakan rencana jangka panjang untuk mencapai tujuan. Strategi terdiri atas aktivitas-aktivitas penting yang diperlukan untuk mencapai tujuan.

Dalam strategi olahraga Menurut Amirullah (2008: 6) berpendapat “dalam dunia olahraga strategi merupakan konsep umum mengorganisasi permainan atau pertandingan sebuah tim atau seorang atlet. Strategi menunjuk kepada sesuatu yang lingkupnya lebih luas dan berjangka waktu panjang”. Menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia, strategi adalah rencana yang cermat mengenai kegiatan untuk mencapai sasaran khusus. Suharno (1983) dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 90) “taktik adalah siasat atau akal yang digunakan pada saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Apabila siasat tersebut disusun sebelum bertanding disebut strategi”. Menurut Sucipto, dkk. (2000: 45) “strategi merupakan suatu cara/siasat untuk memenangkan pertandingan”. Dalam menerapkan strategi dalam permainan dibutuhkan juga syarat-syarat seperti kondisi fisik, kemampuan teknik, stabilitas mental, dan kecerdasan pemain. Strategi diterapkan jauh-jauh sebelum pertandingan dimulai.

Strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan

pertandingan yang dilaksanakan secara sportif dan sehat. Kedudukan strategi dalam olahraga memiliki makna sebagai pendukung aspek taktik olahraga. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memenangkan pertandingan. Strategi dibuat untuk jangka yang lebih panjang, sedangkan taktik dibuat dalam jangka waktu yang lebih pendek.

3. Hakikat Atletik

a. Pengertian Atletik

Menurut Eddy Purnomo (2011:1) Atletik adalah aktivitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang harmonis dan dinamis, yaitu jalan, lari, lempar dan lompat. Menurut IAAF (2006: 4) atletik adalah kegiatan *event* di lintasan dan di lapangan, lari jalanan, lomba jalan cepat, lari lintas-alam, dan lari bukit/pegunungan. Menurut Eddy Purnomo (2011:5) atletik terdiri atas tiga macam perlombaan, yaitu: nomor jalan dan lari, lompat, dan lempar. Nomor jalan dan lari terdiri dari *event* jalan cepat, lari jarak pendek (*sprint*), lari jarak menengah (*middle distance*), dan lari jarak jauh (*long distance*). Nomor lempar terdiri dari *event* tolak peluru, lempar lembing, lempar cakram, dan lontar martil. Nomor lompat terdiri dari *event* lompat tinggi, lompat jauh, lompat jangkit, dan lompat tinggi galah. Menurut Asep Kurnia Nenggala (2007: 36) atletik adalah aktivitas jasmani yang berisi gerakan alamiah manusia, seperti jalan, lari, lompat atau loncat, tolak, dan lempar. Atletik memiliki nilai-nilai edukatif yang memegang peranan penting terhadap perkembangan kebugaran jasmani, bahkan sebagai dasar bagi peningkatan prestasi cabang olahraga lainnya. Istilah atletik juga diungkapkan oleh Eddy

Purnomo (2007: 1) bahwa atletik merupakan aktivitas jasmani yang terdiri atas gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis, yaitu jalan, lari, lompat, dan lempar. Selain itu, atletik adalah olahraga yang mengutamakan kecepatan, kekuatan, dan stamina.

Kecepatan berperan penting dalam nomor lari karena pemenang adalah yang paling cepat larinya. Kekuatan penting dalam nomor lempar dan lompatan, sementara stamina (ketahanan tubuh) yang tinggi harus dimiliki oleh setiap atlet untuk menang (Anne Nelistya, 2007: 6). Istilah atletik yang kita kenal sekarang ini berasal bahasa Yunani, yaitu “*athlon* atau *athlum*” yang mempunyai pengertian berlomba atau bertanding misalnya ada istilah *pentathlon* atau *decathlon* (Eddy Purnomo, 2007: 1). Istilah lain yang menggunakan atletik adalah *athletics* (bahasa Inggris), *athletiek* (bahasa Belanda), *athletique* (bahasa Perancis) atau *athletik* (bahasa Jerman).

Istilahnya mirip sama, namun artinya berbeda dengan arti atletik di Indonesia, yang berarti olahraga yang memperlombakan nomor-nomor: jalan, lari, lompat dan lempar. Istilah lain yang mempunyai arti sama dengan istilah atletik di Indonesia adalah “*Leichtatletik*” I (Jerman), “*Athletismo*” (Spanyol), “Olahraga” (Malaysia), dan “*Track and Field*” (USA) (Eddy Purnomo, 2007: 1)

Dari uraian diatas dapat disimpulkan bahwa atletik cabang olahraga yang penting dikarenakan mengandung gerakan-gerakan dasar cabang olahraga lainnya. Yang terdiri dari jalan, lari, lompat dan lempar. Atletik memiliki nilai-nilai edukatif yang memegang peranan penting terhadap perkembangan kebugaran jasmani, bahkan sebagai dasar bagi peningkatan prestasi cabang olahraga lainnya.

b. Sejarah Ringkas Atletik

Atletik adalah salah satu cabang olahraga yang tertua, yang telah dilakukan oleh manusia sejak zaman purba sampai dewasa ini. Bahkan boleh dikatakan sejak adanya manusia di muka bumi ini atletik sudah ada karena gerakan-gerakan dalam cabang olahraga atletik, seperti berjalan, berlari, melompat, dan melempar adalah gerakan yang dilakukan oleh manusia di dalam kehidupannya sehari-hari (Moh. Gilang, 2007: 60). Gerak-gerak dasar yang terkandung dalam atletik sudah dilakukan sejak adanya peradaban manusia di muka bumi ini. Bahkan gerak tersebut sudah dilakukan sejak manusia dilahirkan yang secara bertahap berkembang sejalan dengan tingkat perkembangan, pertumbuhan dan kematangan biologisnya, mulai dari gerak yang sangat sederhana sampai pada gerakan yang sangat kompleks (Yoyo Bahagia, dkk, 2000: 2-3).

Pada jaman purba, ketika peradaban manusia masih sangat primitif, hukum rimba masih berlaku dimana yang kuat memakan yang lemah. Manusia yang hidup pada saat itu harus memenuhi kebutuhan hidupnya agar dapat bertahan dari gangguan binatang buas dan berburu binatang untuk dijadikan santapan hidupnya atau mencari makanan berupa umbi-umbian atau buah-buahan. Upaya tersebut mereka lakukan dalam berbagai ketangkasan seperti: memanjat pohon, melempar, melompat dan berlari. Manusia harus berjalan bermil-mil jauhnya, kadangkala harus berlari secepat-cepatnya serta terampil dalam melempar atau melompat untuk mendapatkan buruannya atau menghindari dari sergapan binatang buas. Gerakan tersebut merupakan cikal bakal gerakan atletik yang ada sekarang ini (Yoyo Bahagia, dkk, 2000: 3). Menurut Anne Nelistya (2007: 3-4) atletik mulai

diperlombakan pada tahun 776 SM, yaitu saat Olimpiade pertama di Yunani. Yunani dijajah Romawi pada tahun 146 SM Olimpiade tetap berlangsung sampai Theodosius 1 meniadakannya pada tahun 394 setelah masehi.

Selama delapan abad, Olimpiade ini tidak dilangsungkan. Pertengahan abad ke-12 atletik mulai diperlombakan lagi di Inggris dan semakin banyak penggemarnya. Pada abad ke-19 atletik pertama kali diperlombakan antar universitas, yaitu antara Oxford dan Cambridge. Sementara, perlombaan tingkat nasional berlangsung di London pada tahun 1866. Tahun 1896, di Athena, pertama kali dilangsungkannya kembali Olimpiade oleh Pierre, Baron de Coubertin (bangsawan Prancis). Sejak itu, Olimpiade kembali diadakan setiap 4 tahun sekali, kecuali pada tahun-tahun di masa Perang Dunia 2. Tempat berlangsungnya Olimpiade bergantian di beberapa negara di dunia. Tahun 2004 Olimpiade XXVII kembali diselenggarakan di Yunani. Organisasi atletik internasional adalah IAAF (International Association of Athletics Federation). IAAF didirikan pada tahun 1912 di Stockholm, Swedia dengan nama International Amateur Athletics Federation. Hingga pada tahun 2001, kata Amateur diganti menjadi Association sampai sekarang IAAF inilah yang membuat peraturan tentang perlombaan atletik (Anne Nelistya, 2007: 3-4).

c. Tahapan Pembinaan Atlet

Pembinaan berasal dari kata “bina” yang mendapat awalan ke- dan akhiran -an yang berarti bangun/bangunan. Secara umum pembinaan diartikan sebagai usaha untuk memberi pengarahan dan bimbingan guna mencapai suatu tujuan tertentu. Pembinaan merupakan hal umum yang digunakan untuk meningkatkan

pengetahuan, sikap, kecakapan di bidang pendidikan, ekonomi, sosial, kemasyarakatan, dan lainnya. Pembinaan menekankan pada pendekatan praktis, pengembangan sikap, kemampuan dan kecakapan. Pembinaan adalah suatu proses penggunaan manusia, alat peralatan, uang, waktu, metode dan sistem yang didasarkan pada prinsip tertentu untuk pencapaian tujuan yang telah ditentukan dengan daya dan hasil yang sebesar-besarnya (Musaneff, 1991: 32). Pembinaan berusaha untuk mencapai efektivitas, efisiensi dalam suatu perubahan dan pembaharuan yang dilakukan tanpa mengenal berhenti (Miftah, 1997: 42).

Berdasarkan dari uraian di atas dapat disimpulkan bahwa pembinaan adalah membina, memperbaharui, atau proses perbuatan, cara membina, usaha, tindakan, dan kegiatan yang dilakukan secara berdaya guna dan berhasil guna untuk memperoleh hasil yang lebih baik. Menurut M Furqon (2002: 1-2) “proses pembinaan memerlukan waktu yang lama, yakni mulai dari masa kanak-kanak atau usia dini hingga anak mencapai tingkat efisiensi kompetisi yang tertinggi”. Pembinaan dimulai dari program dari program umum mengenai latihan dasar mengarah pada pengembangan efisiensi olahraga secara komprehensif dan kemudian berlatih yang dispesialisasikan pada cabang olahraga tertentu.

Dalam pencapaian prestasi olahraga yang maksimal dibutuhkan tahap-tahap yang berkelanjutan. Untuk lebih memahaminya berikut akan dijelaskan, yaitu:

- 1) Tahap Latihan Persiapan (Multilateral), Tahap ini merupakan tahap dasar untuk memberikan kemampuan memberikan kemampuan dasar yang menyeluruh (multilateral) kepada anak dalam aspek fisik, mental, dan sosial. Pada tahap dasar ini, anak yang berprestasi diarahkan ke tahap spesialisasi, akan tetapi

latihannya dimodifikasi dengan permainan sehingga anak tidak mudah bosan dan mampu membentuk kerangka tubuh yang kuat dan benar, khususnya dalam perkembangan biomotorik, guna menunjang peningkatan prestasi di tahapan latihan berikutnya.

- 2) Tahap Latihan Pembentukan (Spesialisasi), Tahap latihan ini adalah untuk merealisasikan terwujudnya profil atlet seperti yang diharapkan, sesuai dengan cabang olahraganya masing-masing. Kemampuan fisik, maupun teknik telah terbentuk, demikian pula keterampilan taktik, sehingga dapat digunakan atau dipakai sebagai titik tolak pengembangan, serta peningkatan prestasi selanjutnya. Pada tahap ini, atlet dapat dispesialisasikan pada satu cabang olahraga yang paling cocok/sesuai baginya.
- 3) Tahap Latihan Pemantapan. Profil yang telah diperoleh pada tahap pembentukan, lebih ditingkatkan pembinaannya, serta disempurnakan sampai ke batas optimal atau maksimal. Tahap pemantapan ini merupakan usaha pengembangan potensi atlet semaksimal mungkin, sehingga telah dapat mendekati atau bahkan mencapai puncak prestasinya.
- 4) *Golden Age*, Sasaran tahapan-tahapan pembinaan adalah agar atlet dapat mencapai prestasi puncak (*golden age*). Tahapan ini didukung oleh program latihan yang baik, dimana perkembangannya dievaluasi secara periodik.

Dalam tahap latihan pemantapan, keadaan atlet disiapkan untuk mencapai prestasi puncak. Dalam tahap pembibitan pembinaan harus dilakukan secara terprogram, terarah dan terencana dengan baik.

Faktor yang mempengaruhi prestasi olahraga menurut Syahputra (2013:13,14) meliputi 4 aspek yaitu :

- 1) Aspek biologi meliputi potensi atau kemampuan dasar tubuh, fungsi organ-organ tubuh, postur tubuh, serta gizi
- 2) Aspek psikologis meliputi intelektual, motivasi, kepribadian, koordinasi gerak
- 3) Aspek social meliputi sosial, sarana dan prasarana, cuaca atau iklim

d. Event Atletik

No.	Nama Nomor Atletik	Kategori	
		Pria	Wanita
1.	Jalan cepat	10 km, 20 km, 30 km, 50 km	3 km, 5 km, 10 km, 20 km
2.	Lari	Lari 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, maraton, 110 m gawang, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet	100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m, 3000 m, 5000 m, 10.000 m, 100 m gawang, maraton, 4 x 100 m estafet, 4 x 400 m estafet
3.	Lempar	Lempar lembing, lempar cakram, tolak peluru, dan lontar martil	Lempar lembing, lempar cakram, dan tolak peluru
4.	Lompat	Lompat tinggi, lompat jauh, lompat tinggi galah, dan lompat jangkit	Lompat tinggi dan lompat jauh
5.	Pencalomba		Lari 100 m gawang, tolak peluru, lompat tinggi (hari ke-1). Lompat jauh dan lari 800 m (hari ke-2)
6.	Saptalomba		Lari 100 m gawang, lompat jauh, lempar lembing, lari 200 m (hari ke-1). Lompat tinggi, tolak peluru, dan lari 800 m (hari ke-2)
7.	Dasalomba	Lari 100 m, lompat jauh, tolak peluru, lompat tinggi, dan lari 400 m (hari ke-1). Lari 110 m gawang, lempar cakram, lompat tinggi galah, lempar lembing, lari 1500 m (hari ke-2)	

Berdasarkan beberapa pendapat di atas, dapat disimpulkan bahwa atletik adalah cabang olahraga yang terdiri atas berjalan, berlari, melempar, dan melompat. Olahraga atletik merupakan sebagai cabang olahraga yang paling tua usianya dibandingkan cabang olahraga yang lain dan atletik merupakan aktifitas jasmani yang terdiri dari gerakan-gerakan dasar yang dinamis dan harmonis

4. Hakikat Latihan

a. Pengertian latihan

Menurut Sukadiyanto (2005: 02) “istilah latihan berasal dari kata dalam bahasa Inggris yang dapat mengandung beberapa makna seperti: *practice, exercises, dan training*. Dalam istilah bahasa Indonesia kata-kata tersebut semuanya mempunyai arti yang sama yaitu latihan”. Pengambilan kata dalam bahasa Inggris kenyataannya setiap kata tersebut memiliki maksud yang berbeda. Berdasarkan istilah di atas, setelah diaplikasi di lapangan memang nampak sama kegiatannya, yaitu aktifitas fisik.

Menurut Ria Lumintuarso (2013:21) menyatakan latihan adalah proses yang sistematis dan berkelanjutan untuk meningkatkan kondisi kebugaran dengan tujuan yang diharapkan. Peningkatan kebugaran yang dimaksudkan disini adalah meningkatkan kondisi kemampuan individu dalam melaksanakan tugas-tugas jasmani dan gerak atau ketrampilan sesuai dengan sasaran ketrampilan atau biomotor yang dilatihkan. Misalnya meningkatkan kemampuan kebugaran dalam berlari. Dalam konteks latihan multilateral, peningkatan kebugaran adalah meningkatnya seluruh aspek jasmani secara menyeluruh di berbagai ketrampilan gerak dasar cabang olahraga dan kondisi biomotor.

Keberhasilan pada latihan agar sesuai dengan tujuan latihan, harus benar-benar secara cermat menerapkan suatu latihan dengan memperhatikan komponen-komponen latihan harus disusun berdasarkan faktor usia, sedangkan keberhasilannya tergantung dari sebagian kualitas dan kemampuan atlet yang bersangkutan.

Tujuan utama dari latihan atau *training* adalah untuk membantu atlet meningkatkan ketrampilan dan prestasi olahraga semaksimal mungkin demikian dinyatakan Harsono dikutip oleh Yusuf Hadisasmita dan A. Syarifuddin (1996: 126). Lebih lanjut Bompas (1994: 05) menyatakan bahwa tujuan yang dicapai dalam latihan ada sembilan macam, yaitu:

- 1) Untuk menjamin dan memperbaiki perkembangan fisik khusus, sebagai kebutuhan yang telah ditentukan di dalam praktek olahraga.
- 2) Untuk mencapai dan memperluas perkembangan fisik secara menyeluruh.
- 3) Untuk memoles dan menyempurnakan teknik olahraga yang dipilih.
- 4) Memperbaiki dan menyempurnakan strategi yang penting dapat diperoleh dari belajar dari teknik lawan.
- 5) Menanamkan kualitas kemauan latihan yang mencakup disiplin untuk tingkah laku.
- 6) Menjamin dan mengamankan persiapan tim secara optimal.
- 7) Untuk mempertahankan kesehatan setiap atlet.
- 8) Untuk mencegah cedera.
- 9) Untuk menambah pengetahuan.

Berdasarkan pengertian-pengertian di atas, disimpulkan bahwa pengertian terhadap latihan, yaitu suatu proses pendidikan untuk meningkatkan prestasi olahraga dan kesehatan tubuh yang lebih baik.

Untuk mencapai hal tersebut ada beberapa aspek latihan yang perlu diperhatikan, yaitu:

1) Latihan Fisik (*Physical training*)

Latihan ditujukan untuk perkembangan fisik secara menyeluruh, karena olahraga sangat membutuhkan kondisi fisik yang prima. Kondisi fisik (komponen dasar kemampuan biomotor) meliputi :

a) Kekuatan (*strenght*)

Komponen biomotor yang penting dan sangat diperlukan untuk meningkatkan daya tahan otot dalam mengatasi beban selama berlangsungnya aktivitas olahraga. Menurut (P.J.L Thomson,1991:68) Kekuatan dikelompokkan menjadi beberapa jenis antara lain:

- (1) Kekuatan maksimum (*maksimum strength*) merupakan gaya atau tenaga terbesar yang dihasilkan oleh otot yang berkonsentrasi. Kekuatan maksimum tidak menentukan betapa cepat suatu gerakan dilakukan atau beberapa lama gerakan itu dapat diteruskan. Dalam event dimana suatu tahanan besar perlu diatasi atau dikontrol.
- (2) Kekuatan elastis merupakan tipe atau macam yang diperlukan sehingga sebuah otot dapat bergerak cepat terhadap suatu tahanan. Kombinasi dari kecepatan kontraksi dan kecepatan gerak adalah kadang-kadang disebut sebagai “power=daya” kekuatan elastis ini sangat penting bagi event yang *explosif* dalam lari, lompat dan lempar.
- (3) Daya tahan kekuatan merupakan kemampuan otot-otot untuk terus menerus menggunakan daya dalam menghadapi meningkatnya kelelahan. daya tahan kekuatan adalah kombinasi antara kekuatan dan lamanya gerakan. Melalui suatu latihan seperti latihan sit-up sampai mencapai kelelahan merupakan suatu test daya tahan kekuatan. Sifat kekuatan ini menentukan prestasi si atlet dimana suatu gerakan dilakukan berulang kali dalam waktu yang cukup lama. Berlari antara 60 detik dan 8 menit misalnya, memerlukan daya tahan kekuatan yang besar.

Mengembangkan kekuatan latihan beban dan latihan tahanan keduanya akan mengembangkan kekuatan. Kekuatan maksimum yang terbaik dikembangkan oleh latihan-latihan yang melibatkan pengulangan dalam jumlah kecil atau sedikit dan dengan tahanan atau beban yang besar. Kekuatan elastis dikembangkan melalui pengulangan cepat menggunakan beban medium dan daya tahan kekuatan dikembangkan melalui pengulangan yang sangat tinggi dengan tahanan yang rendah atau ringan. Metode yang dapat dikombinasikan ke dalam program kekuatan keseluruhan untuk event yang berbeda-beda. Dalam karakter latihan kekuatan terdapat beberapa karakter yang berpengaruh dalam latihan kekuatan yaitu:

Tabel 1. Karakter Latihan Kekuatan

Karakter umum	Gerakan melawan beban (mengangkat, menahan, mendorong dan menarik)
Karakter Khusus: Kekuatan Maksimum	Beban berat - repetisi sedikit-ritme-lambat
Kekuatan Elastis	Beban sedang- repetisi sedang-repetisi cepat
Kekuatan Daya Tahan	Beban ringan-repetisi banyak-ritme sedang

b) Dayatahan (*endurance*)

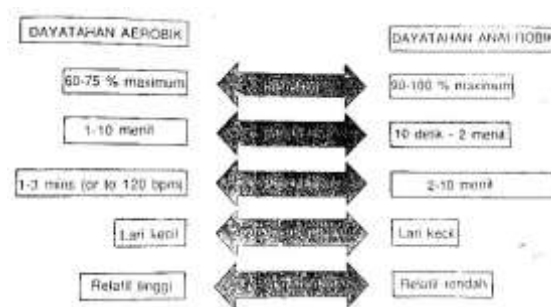
Daya tahan mengacu kepada kemampuan melakukan kerja yang ditentukan intensitasnya dalam waktu tertentu, dan ini kadang-kadang disebut stamina. Daya tahan dari semua kemampuan biomotor harus dikembangkan lebih dulu. Tanpa daya tahan adalah sulit untuk mengadakan pengulangan terhadap tipe atau macam latihan yang lain yang cukup untuk mengembangkan komponen fitness yang lain. Ada dua tipe atau macam dasar daya tahan :

a. Daya Tahan Aerobik

Aerobik berarti „dengan *oxygen*“ dan dayatahan *aerobic* berarti kerja otot dan gerakan otot yang dilakukan menggunakan *oxygen* guna melepaskan *energy* dan bahan-bahan otot. Latihan aerobik menuntut kita untuk memperkuat sistem kardio-respiratori dalam suatu peningkatan kemampuan dalam menggunakan *oxygen* di dalam otot.

b. Daya Tahan Anaerobik.

Anaerobik berarti „tanpa *oxygen*“ dan daya tahan anaerobik mengacu pada sistem *energy* yang memungkinkan otot-otot untuk bekerja dengan menggunakan *energy* yang telah tersimpan di dalam. Latihan anaerobik mengizinkan si atlet suatu toleransi membentuk asam laktat.



Gambar 1. Pengembangan Dayatahan

(P.J.L Thomson, 1991:73)

c) Kecepatan

Menurut Harsono (2001:36), Kecepatan adalah kemampuan untuk melakukan gerakan-gerakan yang sejenis secara berturut-turut dalam waktu sesingkat-singkatnya atau kemampuan untuk menempuh suatu jarak dalam waktu yang cepat. Abdul Kadir Ateng (1997:67), menyatakan bahwa kecepatan adalah kemampuan individu untuk melakukan gerakan yang sama berulang-ulang dalam waktu yang sesingkat-singkatnya. Selanjutnya menurut Dick (1989) dalam Yunyun Yudiana, dkk (2011:10), kecepatan adalah kapasitas gerak dari anggota tubuh atau

bagian dari sistem pengungkit tubuh atau kecepatan pergerakan dari seluruh tubuh yang dilaksanakan dalam waktu yang singkat.

Berdasarkan pada beberapa pengertian tentang kecepatan yang disampaikan oleh para ahli tersebut di atas, maka dapat disimpulkan bahwa kecepatan merupakan suatu komponen kondisi fisik yang dibutuhkan untuk melakukan gerakan secara berturut-turut atau memindahkan tubuh dari posisi tertentu ke posisi yang lain pada jarak tertentu pada waktu yang sesingkat-singkatnya.

Adapun karakter dalam latihan kecepatan untuk melatih kondisi fisik dapat dilihat pada tabel 4.yaitu meliputi:

Tabel 2. Karakter latihan Kecepatan

Karakter umum	Melakukan gerak melawan waktu
Karakter khusus	Submaksimal – Maksimal
Intensitas	
Durasi	Sangat pendek, sprinter 5-20 detik
Volume	10-20 kali jarak pertandingan
Frekuensi	2-4kali/minggu
Istirahat	2-6 menit
Aktivitas istirahat	Aktif-pasif

d) Kelenturan (*flexibility*)

Menurut Harson (2000: 163) Kelenturan (*flexibility*) adalah kemungkinan gerak maksimal yang dapat dilakukan oleh suatu sendi. Seorang dikatakan lentur apabila ia mampu membungkuk dengan maksimal, mampu duduk dengan kaki terbuka, mampu melentik dengan sempurna. Kelenturan otot pada manusia dapat ditingkatkan dengan menempuh cara beberapa latihan, seperti:

1) Peregangan dinamis

Dapat dilakukan dengan cara menggerakkan anggota tubuh secara ritmis dengan gerakan-gerakan memutar atau memantulmantulkan anggota tubuh sehingga otot tubuh terasa diregangkan. Contoh: melakukan push up.

2) Peregangan statis

Dapat dilakukan dengan cara mengambil sikap sedemikian rupa sehingga meregangkan suatu kelompok otot tertentu. Contoh: sikap berdiri dengan tungkai lurus dan membungkukkan badan mencoba menyentuh lantai.

3) Peregangan pasif

Melakukan gerakan relaksasi terhadap kelompok otot tertentu. Dapat juga dilakukan dengan bantuan orang lain meregangkan otot tersebut secara perlahan sampai titik fleksibilitas maksimal,

4) Peregangan kontraksi relaksasi

Melakukan kontraksi terhadap suatu tahanan yang diberikan oleh orang lain pada sekelompok otot selama enam detik (Huki, 2013).

Adapun karakter dalam latihan kelentukan untuk melatih kondisi fisik yaitu meliputi :

Tabel 3.Karakter Latihan Kelentukan

Streching Aktif	Atlet melakukannya sendiri tanpa bantuan orang lain
Streching Pasif	Saat berlatih atlet dibantu oleh teman atau pelatih untuk membantu merengangkan persendian
Streching Statis	Saat atlet melakukan streching terjadi kontraksi otot posisi ini harus ditahan beberapa saat
Streching Dinamis	Gerakan streching dinamis yang dilakukan oleh atlet sendiri maka seringdisebut streching dinamis aktif
Streching PNF	Gerakan ini merupakan koordinasi dari streching aktif dan pasif yang bertujuan mengoptimalkan peregangan dan penguluran

e) **Koordinasi**

Menurut Ismaryati (2006:55) koordinasi merupakan suatu kemampuan biomotorik yang sangat kompleks. Koordinasi erat hubungannya dengan kecepatan, kekuatan, daya tahan, fleksibilitas dan juga sangat penting untuk mempelajari dan menyempurnakan teknik dan taktik. Menurut Syafruddin (2005:118-119). Dengan kata lain koordinasi adalah kemampuan untuk mengkombinasikan beberapa gerakan tanpa ketegangan, dengan urutan yang benar dan melakukan gerakan yang kompleks secara mulus tanpa pengeluaran energi yang berlebihan. Koordinasi (coordination) merupakan salah satu elemen kondisi fisik yang relatif sulit didefinisikan secara tepat karena fungsinya sangat terkait dengan elemen-elemen kondisi fisik yang lain dan sangat ditentukan oleh kemampuan siswa.

Beberapa metode latihan koordinasi adalah sebagai berikut:

Tabel 4. Contoh latihan koordinasi

METODE	CONTOH
Posisi gerak yang tidak biasa	Variasi lompat: kedepan, kebelakang dan ke samping
Gerakan anggota badan yang tidak biasa dipakai	Melempar dengan tangan kiri . Menendang dengan kaki kiri.

f) **Prinsip-Prinsip Latihan**

Menurut Pekik (2018: 47) setiap atlet memiliki sifat beragam yakni: multidimensional, potensi berbeda-beda, labil dan mampu beradaptasi. Menurut Sukadiyanto (2010: 18) prinsip latihan merupakan hal-hal yang harus ditaati, dilakukan atau dihindari agar tujuan latihan dapat tercapai sesuai dengan yang diharapkan. Prinsip-prinsip latihan memiliki peranan penting terhadap aspek

fisiologis dan psikologis olahragawan. Dengan memahami prinsip-prinsip latihan, akan mendukung upaya dalam meningkatkan kualitas latihan. Selain itu, akan dapat menghindari olahragawan dari rasa sakit dan timbulnya cedera selama proses latihan.

Prinsip-prinsip latihan menurut Bompas dalam (Sukadiyanto:2011:19) terdiri dari 12 prinsip yaitu sebagai berikut:

- (1) Prinsip kesiapan.
- (2) Prinsip individual
- (3) Prinsip adaptasi.
- (4) Prinsip beban lebih.
- (5) Prinsip progresif.
- (6) Prinsip kekhususan.
- (7) Prinsip variasi.
- (8) Prinsip pemanasan dan pendinginan.
- (9) Prinsip latihan jangka panjang.
- (10) Prinsip berkebalikan

2) Latihan Teknik (Technical Training)

a) Dasar

Menurut Eddy Purnomo (2011: 3) dalam teknik dasar dapat diajarkan dengan memperkenalkan Gerakan-gerakan dasar dalam kemampuan ini biasa disebut dengan '*Running ABC*' *Running ABC* atau *Athletic Basic Coordination* adalah salah satu tahapan dasar yang dapat diberikan dalam proses latihan guna membangun

koordinasi gerak dasar atletik. Gerakan yang termasuk didalamnya meliputi berjalan, berlari, loncat, dan juga kemampuan gerakan yang berhubungan dengan kesadaran tubuh dan koordinasi mata dengan tangan, mata dengan kaki. Aktivitas lari ABC yang diberikan merupakan gerak dasar yang bervariasi dan disusun berdasarkan sistematika berbagai bentuk gerakan kaki dari yang mudah ke yang sukar. Gerakan juga dilakukan secara terukur dimulai dari gerakan dengan intensitas rendah, sedang, kemudian tinggi. Sebagai penerapan aktivitas lari ABC peneliti memberikan 10 variasi latihan yang bertujuan untuk meningkatkan gerakan teknik saat berlari pada saat lari yang sebenarnya, menurut Eddy Purnomo (2007:

4) terdapat macam gerakan latihan ABC meliputi:

(1) *Angkling Drill*

(2) *High-Knee Drill* (lutut diangkat tinggi rata-rata air dan kaki yang ditinggalkan diluruskan

(3) *Butt Kick* (kaki ditekuk sentuhkan ke pantat)

(4) *Skippings* (gerakan angkat paha setengan dari rata-rata air)

(5) *Foreleg Extension Marching* (lutut angkat rata-rata air lalu ditendangkan kedepan)

(6) *Straight Leg Running* (kaki diluruskan lalu tendangkan kedepan)

(7) *High Knee Bounce Skips* (lutut diangkat rata-rata air diikuti gerakan loncat sehingga ada fase melayang diudara)

(8) *Ankle Bounce* (gerakan kaki bertumpu pada ankle menggunakan kedua kaki lalu melompat)

(9) *Bounding* (gerakan kijang)

b) Lanjut

Pada tahap lanjut dalam teknik atletik ini terdapat tahap '*Event Group Development*' dan biasanya disebut sebagai tahap untuk 'membangun mesin' (*building the engine*). menurut (Thompson, 1991: 58) Pada tahap ini ada penekanan pada individualisasi kebugaran dan latihan teknik yang lebih besar. Atlet muda, ini merupakan waktu untuk lebih fokus pada grup *event* (*event group*) daripada seluruh *event*. Sebagai atlet yang memasuki tahap ini, beberapa dari atlet menikmati semua *event* secara adil dan banyak yang memilih grup *event-event* gabungan (*combined events even group*) (Thompson, 1991: 59). Atlet yang memiliki potensi tertinggi dalam performa pada *event* gabungan akan menunjukkan 'kemampuan fisik' yang baik pada tahap pengembangan *Multi-Event* sebelumnya. Atlet pada tahap ini antara 13 dan 17 tahun, akan melalui beberapa perubahan kritis yang berhubungan dengan pengembangan fisik (Thompson, 1991: 60).

Pengembangan fisik ini juga akan memberikan dampak signifikan pada perkembangan kemampuan atletik dan juga perkembangan mental dan sosial. Pada tahap ini juga, pentingnya memiliki kepercayaan diri pada kemampuan atlet menambahkan kompetensi untuk melakukan kemampuan olahraga dasar yang sangat penting untuk atlet secara individu. Hal ini tidak hanya pada perkembangan performa atlet, tetapi juga secara krusial pada apakah atlet akan berpartisipasi dalam atletik atau tidak. Penekanan pada tahap ini masih pada latihan yang sebagian besar tinggi volume dan rendah intensitas dan komitmen waktu untuk berlatih akan meningkat baik pada pelatih maupun atlet (Thompson, 1991: 60). Sekarang sudah ada target spesifik untuk setiap kompetisi yang diambil dengan gambaran

untuk mempelajari taktik dasar dan persiapan mental. Alasan banyak atlet yang mencapai masa stabil pada tahap akhir karir adalah kebanyakan karena penekanan yang berlebihan pada kompetisi daripada latihan ketika tahap ini, yang membuat jeda signifikan pada pengembangan atletik atlet. Tahun latihan dapat berupa satu atau dua struktur periode tetapi dipertahankan lebih lama dari satu periode, untuk membuat dasar atlet yang lebih baik kepadanya.

c) Kompetisi

Menurut Hant Katzenbogner (1991: 34) Kompetisi adalah suatu kelebihan dari olahraga, tetapi juga dapat merusak olahraga. Pada sebuah pertandingan, selalu terdapat pihak pemenang dan pihak yang kalah, sehingga mengarahkan pada suatu keberhasilan dan kegagalan. Atletik tidak bisa terlepas dari kompetisi, dalam pelaksanaannya kompetisi dalam latihan maupun perlombaan adalah nyata. Pengejaran prestasi dan perjuangan meraih sukses, yang dipancarkan dalam kompetisi adalah merupakan darah kehidupan olahraga. Kompetisi adalah suatu kelebihan dari olahraga, tetapi juga dapat merusak olahraga. Pada sebuah pertandingan, selalu terdapat pihak pemenang dan pihak yang kalah, sehingga mengarah pada suatu keberhasilan dan kegagalan. Selain memunculkan semangat dan percaya diri bagi pemenang, kompetisi juga bisa memunculkan rasa tertekan karena menyadari bahwa atlet lain lebih baik dari dirinya. Atletik merupakan olahraga terukur, dimana kegagalan adalah nyata, karena dalam banyak hal pemenang telah dapat diketahui sebelumnya. Dalam atletik hanya ada satu sebagai pemenang, tidak akan ada juara pertama ganda dan karenanya terdapat banyak yang kalah. Diluar kompetisi yang ada, atletik merupakan sarana mengukur seseorang secepat, setinggi dan sejauh apa kemampuannya dalam kompetisi yang nyata.

Teknik dalam sasaran kompetisi meliputi kejuaraan daerah, kejuaraan provinsi, kejuaraan open, kejuaraan nasional dan kejuaraan internasional. Pelatih

akan fokus dalam teknik-teknik dalam nomor atletik yang di pilih oleh atlet supaya target kompetisi bisa tercapai.

3) Latihan Taktik (Tactical Training)

a) Pengertian latihan taktik

Menurut Suharno dalam Djoko Pekik Irianto (2002: 90) taktik adalah siasat atau akal yang digunakan saat bertanding untuk mencari kemenangan secara sportif. Taktik selalu berubah-ubah disesuaikan dengan lawan yang dihadapi dan kemampuan tim. Primasoni & Sulistyono (2016: 29) mengemukakan bahwa taktik adalah pemikiran bagaimana menang melawan tim lawan terlepas dari komponen teknik, fisik, dan mental. Menurut Clive Gifford dalam buku Primasoni dan Sulistyino (2016:29-30) taktik adalah bagaimana cara mengatur anggota tim saling bekerjasama untuk mengalahkan lawan. Taktik dan strategi sepintas terlihat sama, namun strategi dan taktik itu berbeda. Menurut Harsono (2004: 72) menyatakan bahwa strategi mengacu pada konsep umum dalam mengordinasi latihan atau pertandingan bagi atlit atau tim dalam persiapan menghadapi suatu pertandingan akbar, sedangkan taktik merupakan bagian intrinsic dari kerangka umum suatu strategi (saat *action*).

Menurut Sucipto, dkk. (2000: 23), ciri-ciri penggunaan taktik sebagai berikut:

- (1) Mengembangkan daya nalar, kreatif, dan pengambilan keputusan yang tepat
- (2) Menganalisis kesiapan fisik, teknik, dan mental agar lawan melakukan apa yang dikehendaki
- (3) Mencari kemenangan secara efektif dan efisien
- (4) Memantapkan mental juara

(5) Mengendalikan emosi

(6) Mencegah cedera

(7) Mengantisipasi kekuatan dan kelemahan lawan

Taktik merupakan kegiatan yang dilandasi akal budi atau kejiwaan manusia. Taktik dapat juga disebut siasat. Persoalan taktik harus dipecahkan oleh suatu tim sebagai keseluruhan dan oleh setiap pemain secara perorangan. Berhasilnya setiap pemain dalam memecahkan persoalan taktik akan menambah berhasilnya situasi untuk memecahkan taktik dari pemain keseluruhan, (Justinus Lhaksana, 2011 : 111).

4) Latihan Mental

a) Pengertian Mental

Menurut Sudibyo(2001:104) mental atlet adalah sebagai aspek abstrak berupa daya tahan pergerakan dan pendorongan untuk mewujudkan kemampuan fisik, teknik maupun taktik dalam aktivitas olahraga.

Latihan mental adalah terjemahan dari kata mental practice, mental trai ning mental rehearsial, menurut Barbar.K. (2005:21) menyebutkan latihan mental dengan istilah mental training atau latihan image yaitu konseptualisasi yang menunjukan pada latihan tugas dimana gerak–gerakannya tidak dapat diamati. Menurut Magil (2000:21) mengistilahkan latihan mental menunjukan latihan kognitif dari keterampilan fisik dan kurang jelasan gerakan-gerakan fisik. Menurut Oxendine (2001:76) mengistilahkan latihan mental practice yakni digunakan dalam kaitannya dengan proses konseptualisasi fungsi ide/gagasan, introspeksi dan latihan imajiner/khayal. Latihan mental adalah suatu metode latihan

dimana penampilan pada suatu tugas diimajinasikan atau divisualisasikan tanpa latihan fisik yang tampak.

Tujuan latihan mental adalah agar atlet dapat mengontrol pikiran, emosi, dan perilakunya dengan lebih baik selama ia menampilkan performa olahraganya. Lebih lanjut para ahli menyatakan bahwa latihan mental bertujuan agar atlet memiliki ketahanan mental, yaitu pendirian yang tak tergoyahkan untuk mencapai tujuan meskipun berada di bawah tekanan (Loehr, 1982). Latihan mental juga membuat atlet memiliki strategi dan orientasi yang mengarahkannya agar memiliki ketahanan mental (Middleton, Marsh, Martin, Richards, dan Perry, 2001).

b) Aspek-aspek psikologis dalam pelatihan olahraga

Aspek-aspek psikologis yang seringkali muncul pada anak dalam pelatihan olahraga adalah sebagai berikut:

(1) Motivasi

Motivasi berasal dari kata “movere” yang berarti bergerak atau berpindah. Dari kata itu kemudian diperoleh kata motif dan motivasi. Motif adalah sesuatu yang berfungsi untuk meningkatkan dan mempertahankan serta menentukan arah dari perilaku seseorang. Sedangkan motivasi adalah perwujudan dari motif-motif yang dimiliki oleh seseorang. Wann (1997) mendefinisikan motivasi sebagai sebuah proses peningkatan kondisi emosional dalam diri organisme yang membantu untuk mengarahkan dan mempertahankan perilaku.

Berdasar dua definisi di atas, bisa ditarik kesimpulan bahwa motivasi adalah segala sesuatu yang menjadi alasan bagi seseorang untuk melakukan dan mempertahankan perilaku tertentu yang dicirikan dengan adanya proses internal

dalam diri seseorang. Definisi ini menekankan bahwa sebenarnya motivasi bisa berbentuk apa saja baik berasal dari dalam diri maupun dari luar diri seseorang.

Jenis motivasi Deci & Ryan (2000) membagi motivasi menjadi 2, yaitu: yakni motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

(a) Motivasi intrinsik

Melakukan aktivitas dengan tujuan untuk mencapai kepuasan atas aktivitas itu sendiri tanpa memperhatikan konsekuensi yang muncul dari aktivitas tersebut. Motivasi intrinsik berfungsi karena adanya dorongan-dorongan yang berasal dari dalam diri atlet sendiri. Atlet yang memiliki motivasi intrinsik akan memutuskan dirinya untuk terus berpartisipasi dalam olahraga yang digelutinya, aktivitas dilakukan secara sukarela, penuh kesenangan dan kepuasan sehingga atlet merasa kompeten dengan apa yang dilakukannya.

(b) Motivasi Ekstrinsik

Motivasi ekstrinsik biasa didefinisikan motivasi yang muncul karena adanya faktor luar yang mempengaruhi diri atlet. Motivasi ekstrinsik ini berfungsi karena adanya rangsangan dari luar atlet yang menyebabkan atlet terdorong untuk berusaha atau berprestasi sebaik-baiknya karena akan dipuja orang, akan menjadi berita di koran dan TV.

(2) Emosi

Aspek yang berhubungan dengan kepribadian atlet adalah emosi, emosi merupakan keadaan mental yang ditandai adanya perasaan yang kuat dan diikuti ekspresi motorik yang berhubungan dengan objek atau situasi eksternal. Menurut Sudarsono (2002:45) Emosi pada atlet bisa berubah-ubah dalam saat-saat tertentu seperti di dalam latihan. Ada atlet yang emosinya cukup stabil sebaliknya ada atlet

yang emosinya tidak stabil. Emosi dapat berupa perasaan takut, marah, gembira, muak dan kecewa. Dalam olahraga kompetitif emosi merupakan aspek yang sangat menakutkan pada para pelatih, khususnya bagi atlet yang terlibat dalam olahraga individu. Keadaan mencekam yang dirasakan atlet sebelum maju ke pertandingan, merupakan masalah yang penting untuk dipecahkan, karena sangat mengganggu dirinya seperti tidak bisa tidur, gelisah, menyerupai keadaan neurotik yang mengganggu keperibadiannya. Puncak ketegangan dialami oleh atlet sehari, dua hari, beberapa jam atau beberapa menit sebelum pertandingan. Ketegangan emosi bisa muncul saat pertandingan seperti perasaan takut kalah yang membayangkan ketegangan bertanding. Supaya atlet bisa mengendalikan emosi maka harus mengadakan latihan tanding untuk mengurangi intensitas ketegangan yang ada di dalam atlet. Jadi emosi yang muncul pada diri atlet harus tetap dipelihara sehingga atlet tetap memiliki kemampuan untuk mengendalikan emosi supaya bisa stabil di saat pertandingan ataupun didalam latihan.

(3) Kecemasan

Pada dasarnya, kecemasan merupakan hal wajar yang pernah dialami oleh setiap manusia. Kecemasan sudah dianggap sebagai bagian dari kehidupan sehari-hari. Kecemasan adalah suatu perasaan yang sifatnya umum, dimana seseorang merasa ketakutan atau kehilangan kepercayaan diri yang tidak jelas asal maupun wujudnya (Sutardjo Wiramihardja, 2005:66). Kecemasan adalah sesuatu yang menimpa hampir setiap orang pada waktu tertentu dalam kehidupannya. Kecemasan merupakan reaksi normal terhadap situasi yang sangat menekan kehidupan seseorang. Kecemasan bisa muncul sendiri atau

bergabung dengan gejala-gejala lain dari berbagai gangguan emosi (Savitri Ramaiah, 2003:10). Menurut Kaplan, Sadock, dan Grebb (Fitri Fauziah & Julianti Widuri, 2007:73) kecemasan adalah respon terhadap situasi tertentu yang mengancam, dan merupakan hal yang normal terjadi menyertai perkembangan, perubahan, pengalaman baru atau yang belum pernah dilakukan, serta dalam menemukan identitas diri dan arti hidup. Kecemasan adalah reaksi yang dapat dialami siapapun. Namun cemas yang berlebihan, apalagi yang sudah menjadi gangguan akan menghambat fungsi seseorang dalam kehidupannya.

Kecemasan merupakan suatu perasaan subjektif mengenai ketegangan mental yang menggelisahkan sebagai reaksi umum dari ketidakmampuan mengatasi suatu masalah atau tidak adanya rasa aman. Perasaan yang tidak menentu tersebut pada umumnya tidak menyenangkan yang nantinya akan menimbulkan atau disertai perubahan fisiologis dan psikologis (Kholil Lur Rochman, 2010:104).

Kecemasan berasal dari perasaan tidak sadar yang berada didalam kepribadian sendiri, dan tidak berhubungan dengan objek yang nyata atau keadaan yang benar-benar ada. Kholil Lur Rochman, (2010:103) mengemukakan beberapa gejala-gejala dari kecemasan antara lain :

- a. Ada saja hal-hal yang sangat mencemaskan hati, hampir setiap kejadian menimbulkan rasa takut dan cemas. Kecemasan tersebut merupakan bentuk ketidakberanian terhadap hal-hal yang tidak jelas.
- b. Adanya emosi-emosi yang kuat dan sangat tidak stabil. Suka marah dan

sering dalam keadaan excited (heboh) yang memuncak, sangat irritable, akan tetapi sering juga dihinggapai depresi.

c. Diikuti oleh bermacam-macam fantasi, delusi, ilusi, dan delusion of persecution (delusi yang dikejar-kejar).

d. Sering merasa mual dan muntah-muntah, badan terasa sangat lelah, banyak berkeringat, gemetar, dan seringkali menderita diare.

e. Muncul ketegangan dan ketakutan yang kronis yang menyebabkan tekanan jantung menjadi sangat cepat atau tekanan darah tinggi.

(4) Kepercayaan diri

Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang

yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri. Menurut Lauster (2002:4) kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau keyakinan atas kemampuan diri sendiri sehingga dalam tindakan-tindakannya tidak terlalu cemas, merasa bebas untuk melakukan hal-hal yang sesuai keinginan dan tanggung jawab atas perbuatannya, sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, memiliki dorongan prestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri sendiri. Lauster menggambarkan bahwa orang yang mempunyai kepercayaan diri memiliki ciri-ciri tidak mementingkan diri sendiri (toleransi), tidak membutuhkan dorongan orang lain, optimis dan gembira.

Menurut Rahmat (2000:109) kepercayaan diri dapat diartikan sebagai suatu kepercayaan terhadap diri sendiri yang dimiliki oleh setiap orang dalam kehidupannya serta bagaimana orang tersebut memandang dirinya secara utuh dengan mengacu pada konsep diri.

Menurut Thantaway dalam Kamus istilah Bimbingan dan Konseling (2005:87), percaya diri adalah kondisi mental atau psikologis diri seseorang yang memberi keyakinan kuat pada dirinya untuk berbuat atau melakukan sesuatu tindakan. Orang yang tidak percaya diri memiliki konsep diri negatif, kurang percaya pada kemampuannya, karena itu sering menutup diri.

Berdasarkan pendapat para ahli di atas dapat disimpulkan bahwa percaya diri (Self confidence) merupakan adanya sikap individu yakin akan kemampuannya sendiri untuk bertingkah laku sesuai dengan yang

diharapkannya sebagai suatu perasaan yang yakin pada tindakannya, bertanggung jawab terhadap tindakannya dan tidak terpengaruh oleh orang lain. Orang yang memiliki kepercayaan diri mempunyai ciri-ciri: toleransi, tidak memerlukan dukungan orang lain dalam setiap mengambil keputusan atau mengerjakan tugas, selalu bersikap optimis dan dinamis, serta memiliki dorongan prestasi yang kuat.

2. Ciri-ciri Individu yang Percaya Diri

Hakim (2004:5-6) menyebutkan beberapa ciri atau karakteristik individu yang memiliki rasa percaya diri yang proposional diantaranya:

- a. Selalu merasa tenang disaat mengerjakan sesuatu
- b. Mempunyai potensi dan kemampuan yang memadai
- c. Mampu menetralisasi ketegangan yang muncul di dalam berbagai situasi
- d. Mampu menyesuaikan diri dan berkomunikasi di berbagai situasi
- e. Memiliki kondisi mental dan fisik yang cukup menunjang penampilannya.
- f. Memiliki kecerdasan yang cukup

5. Hakikat Covid-19

a. Pengertian Coronavirus

Perhimpunan Dokter Paru Indonesia (2020: iii) menyatakan Severe acute respiratory syndrome coronavirus 2 (SARS-CoV2) adalah virus baru yang pertama kali dilaporkan di Kota Wuhan, Tiongkok Tengah dan telah menyebar ke dua kota domestik serta ke beberapa negara. Kondisi ini meningkatkan kekhawatiran kasus corona mirip seperti SARS yang melanda Tiongkok hampir dua dekade lalu. Kasus pertama mengenai corona virus ini dilaporkan pada 31

Desember 2019, di Wuhan, tetapi saat itu belum jelas apa yang ada di balik virus yang menyebabkan penyakit pneumonia. Pengetahuan tentang COVID-19 ini masih terbatas dan berkembang terus. Sebagai bagian dari coronavirus ternyata sejauh ini pneumonia karena coronavirus ini tidak lebih mematikan dibandingkan dengan Middle East Respiratory Syndrome (MERS) dan Severe Acute Respiratory Syndrome atau (SARS). Pada akhirnya WHO memberikan nama COVID-19 pada penyakit akibat coronavirus jenis baru tersebut. Penyakit ini mendorong pihak berwenang di banyak negara untuk mengambil tindakan pencegahan.

Pada tanggal 31 Desember 2019, Tiongkok melaporkan kasus pneumonia misterius yang tidak diketahui penyebabnya. Dalam 3 hari, pasien dengan kasus tersebut berjumlah 44 pasien dan terus bertambah hingga saat ini berjumlah ribuan kasus (WHO, 2020). Pada awalnya data epidemiologi menunjukkan 66% pasien berkaitan atau terpajan dengan satu pasar seafood atau live market di Wuhan, Provinsi Hubei Tiongkok (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1). Sampel isolat dari pasien diteliti dengan hasil menunjukkan adanya infeksi coronavirus, jenis betacoronavirus tipe baru, diberi nama 2019 novel Coronavirus (2019-nCoV). Pada tanggal 11 Februari 2020, World Health Organization memberi nama virus baru tersebut Severe acute respiratory syndrome coronavirus-2 (SARS-CoV-2) dan nama penyakitnya sebagai Coronavirus disease 2019 (COVID-19). Pada mulanya transmisi virus ini belum dapat ditentukan apakah dapat melalui antara manusia-manusia. Jumlah kasus terus bertambah seiring dengan waktu. Selain itu, terdapat kasus 15 petugas medis terinfeksi oleh salah satu pasien. Salah satu pasien tersebut dicurigai kasus “super spreader” (Wang, Qiang, & Ke, 2020). Akhirnya

dikonfirmasi bahwa transmisi pneumonia ini dapat menular dari manusia ke manusia. Sampai saat ini virus ini dengan cepat menyebar masih misterius dan penelitian masih terus berlanjut.

Coronavirus adalah virus RNA dengan ukuran partikel 120-160 nm. Virus ini utamanya menginfeksi hewan, termasuk di antaranya adalah kelelawar dan unta. Sebelum terjadinya wabah COVID-19, ada 6 jenis coronavirus yang dapat menginfeksi manusia, yaitu alphacoronavirus 229E, alphacoronavirus NL63, betacoronavirus OC43, betacoronavirus HKU1, Severe Acute Respiratory Illness Coronavirus (SARS-CoV), dan Middle East Respiratory Syndrome Coronavirus (MERS-CoV) (Riedel, et al, 2020).

Coronavirus (CoV) adalah keluarga besar virus yang menyebabkan penyakit mulai dari gejala ringan sampai berat. Ada setidaknya dua jenis coronavirus yang diketahui menyebabkan penyakit yang dapat menimbulkan gejala berat seperti Middle East Respiratory Syndrome (MERS-CoV) dan Severe Acute Respiratory Syndrome (SARS-CoV). Novel coronavirus (2019- nCoV) adalah virus jenis baru yang belum pernah diidentifikasi sebelumnya pada manusia. Virus corona adalah zoonosis (ditularkan antara hewan dan manusia). Penelitian menyebutkan bahwa SARS-CoV ditransmisikan dari kucing luwak (civet cats) ke manusia dan MERS-CoV dari unta ke manusia. Beberapa coronavirus yang dikenal beredar pada hewan namun belum terbukti menginfeksi manusia (Direktorat Jenderal Pencegahan dan Pengendalian Penyakit, 2020: 4).

Pada kasus COVID-19, trenggiling diduga sebagai reservoir perantara. Strain coronavirus pada trenggiling adalah yang mirip genomnya dengan coronavirus

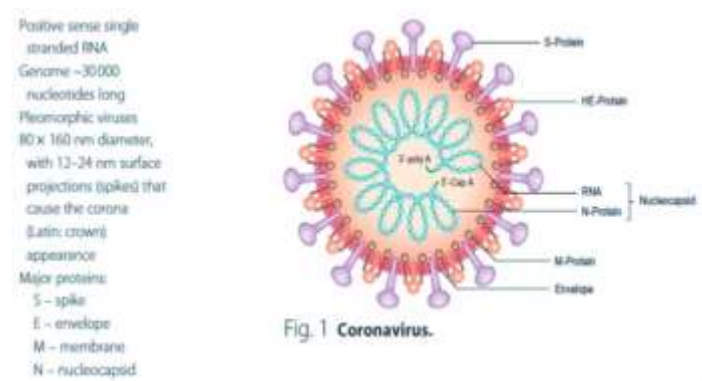
kelelawar (90,5%) dan SARS-CoV-2 (91%).¹⁸ Genom SARS-CoV-2 sendiri memiliki homologi 89% terhadap coronavirus kelelawar ZXC21 dan 82% terhadap SARS-CoV (Chan, et al, 2020). Coronavirus yang menjadi etiologi COVID-19 termasuk dalam genus betacoronavirus. Hasil analisis filogenetik menunjukkan bahwa virus ini masuk dalam subgenus yang sama dengan coronavirus yang menyebabkan wabah.

Coronavirus merupakan virus RNA strain tunggal positif, berkapsul dan tidak bersegmen. Coronavirus tergolong ordo Nidovirales, keluarga Coronaviridae. Coronaviridae dibagi dua subkeluarga dibedakan berdasarkan serotipe dan karakteristik genom. Terdapat empat genus yaitu alpha coronavirus, betacoronavirus, deltacoronavirus dan gamma coronavirus (Huang, et al, 2020 dan Fehr & Perlman, 2015). Coronavirus memiliki kapsul, partikel berbentuk bulat atau elips, sering pleimorfik dengan diameter sekitar 50-200m (Wang, Qiang, & Ke 2020). Semua virus ordo Nidovirales memiliki kapsul, tidak bersegmen, dan virus positif RNA serta memiliki genom RNA sangat panjang (Fehr & Perlman, 2015).

Struktur coronavirus membentuk struktur seperti kubus dengan protein S berlokasi di permukaan virus. Protein S atau spike protein merupakan salah satu protein antigen utama virus dan merupakan struktur utama untuk penulisan gen. Protein S ini berperan dalam penempelan dan masuknya virus ke dalam sel host (interaksi protein S dengan reseptornya di sel inang) (Perhimpunan Dokter Paru Indonesia, 2020: 1). Struktur genom virus ini memiliki pola seperti coronavirus pada umumnya (Gambar 1). Sekuens SARSCoV-2 memiliki kemiripan dengan coronavirus yang diisolasi pada kelelawar, sehingga muncul hipotesis bahwa

SARS-CoV-2 berasal dari kelelawar yang kemudian bermutasi dan menginfeksi manusia.¹⁷ Mamalia dan burung diduga sebagai reservoir perantara (Rothan & Byrareddy, 2020).

1. Struktur coronavirus



Gambar 1. Struktur Coronavirus

Coronavirus bersifat sensitif terhadap panas dan secara efektif dapat diinaktifkan oleh desinfektan mengandung klorin, pelarut lipid dengan suhu 56°C selama 30 menit, eter, alkohol, asam perioksiasetat, detergen non-ionik, formalin, oxidizing agent dan kloroform. Klorheksidin tidak efektif dalam menonaktifkan virus (Korsman, et al, 2012).

B. Penelitian Relevan

1. Seto Nurdiyansah (2012) dalam penelitian yang berjudul “manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik club sportif gunung kidul daerah istimewa yogyakarta” Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui manajemen pembinaan prestasi olahraga atletik klub Sportif Gunungkidul Yogyakarta. Penelitian

merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan adalah metode *survei*. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet dan pengurus serta pelatih yang berjumlah 22 orang. Instrumen yang digunakan adalah kuesioner. Teknik analisis yang dilakukan adalah deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa tingkat Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Atletik Klub Sportif Gunungkidul Yogyakarta adalah baik dengan pertimbangan rerata sebesar 171,1. Tingkat Manajemen Pembinaan Prestasi Olahraga Atletik Klub Sportif Gunungkidul Yogyakarta yang berkategori (1) sangat baik 0%, (2) baik 72,73%, (3) cukup 22,73%, (4) kurang 4,55% dan (5) sangat kurang 0%.

2. Gunawan Tri Santosa(2017) penelitian yang berjudul “Survei Manajemen Pembinaan Prestasi di Klub Barac Kabupaten Banjarnegara Tahun 2019” NVCMVJV Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui kondisi organisasi, kepelatihan, sarana prasarana dan pendanaan Manajemen Pembinaan Prestasi di Klub Atletik BARAC Banjarnegara. Pendekatan penelitian yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif, yaitu penelitian dengan memberikan gambaran tentang fakta-fakta tanpa memanipulasi dan sebagaimana adanya. Pengumpulan data dilakukan dengan metode observasi, wawancara, serta dokumentasi. Subyek penelitian ini adalah cabang olahraga atletik yang ada di klub atletik BARAC Kabupaten Banjarnegara meliputi pelaksanaan pembinaan, program latihan, peran pelatih, sarana prasarana serta kondisi kepengurusan. Hasil penelitian yang diperoleh adalah Secara Teori Manajemen organisasi klub atletik BARAC Kabupaten Banjarnegara belum tersusun secara rapi dan

terstruktur, Tetapi untuk Prakteknya masih perlu pembenahan kembali karena masih ada tugas ganda yaitu ketua dan pelatih. Proses kepelatihan di klub atletik BARAC sudah baik, hanya saja dengan adanya 1 pelatih saja maka mempengaruhi proses berlatih. Untuk dukungan sarana dan prasarana ini masih kurang dan bahkan belum tersedia sehingga ini menghambat proses latihan di klub atletik BARAC Kabupaten Banjarnegara. Dari segi pendanaan masih kurang baik karena semua sumber dana berasal dari dana pribadi pengurus dan pelatih klub tanpa ada bantuan dari pihak lain. Dapat disimpulkan bahwa pembinaan yang dilakukan di klub atletik BARAC Kabupaten Banjarnegara belum berjalan dengan baik namun ada beberapa faktor yang menjadi penghambat yaitu dari sarana prasarana yang belum memadai akomodasi dan fasilitas untuk atlet dan masalah pendanaan masih memprihatinkan.

Sehingga saran untuk pembinaan di klub atletik BARAC Kabupaten Banjarnegara perbaikan dan kelengkapan sarana dan prasarana untuk lebih menunjang lagi latihan atlet dan juga pihak pelatih melakukan pemantauan terhadap perkembangan atlet baik fisik, teknik dan psikis atlet, dari segi pendanaan kurang terpenuhi sehingga dari pemerintah daerah harus ikut campur tangan untuk menyokong dana yang masih kurang dari klub atletik BARAC.

C. Kerangka Berpikir

Pada awal tahun 2020 ini, dunia dikejutkan dengan wabah virus corona (Covid19) yang menginfeksi hampir seluruh negara di dunia. WHO semenjak Januari 2020 telah menyatakan dunia masuk ke dalam darurat global terkait virus

ini. Penyakit karena infeksi virus ini disebut COVID-19. Virus Corona bisa menyebabkan gangguan pada sistem pernapasan, pneumonia akut, sampai kematian. Infeksi virus ini disebut COVID19 dan pertama kali ditemukan di kota Wuhan, Cina, pada akhir Desember 2019.

Sebelum adanya pandemi pelatih memberikan latihan yang sangat rutin dan berintensitas tinggi untuk menunjang performa atlet yang baik. Akan tetapi dikarenakan pandemi ini pelatih mengurangi volume latihan atlet. Pelatih mengalami beberapa kendala untuk memberikan latihan kepada atlet dikarenakan pandemi covid-19. Hal ini tidak dipungkiri dapat menyebabkan proses latihan atlet terhambat dikarenakan pandemi Covid19. Pelatih memberikan latihan dari segi fisik, teknik taktik dan mental dengan latihan yang dilakukan secara berkala dengan volume latihan sedang. Dikarenakan pandemi covid-19 atlet tidak dituntut untuk melakukan latihan secara maksimal dikarenakan apabila atlet melakukan latihan secara maksimal akan menyebabkan imun di dalam tubuh atlet turun dan bisa menyebabkan sakit terhadap tubuh atlet tersebut. Sehingga pelatih memberikan latihan sedang tetapi rutin terhadap atlet supaya proses latihan yang dilakukan atlet berjalan sesuai arahan pelatih pada saat masa pandemi Covid-19 ini. Dengan memberikan program latihan kepada atlet untuk dengan tujuan supaya atlet bisa latihan di rumah tetap dengan pengawasan oleh pelatih. Atlet mengirimkan video atau foto kepada pelatih sebagai bukti kalau atlet menjalani program latihan yang sudah diberikan oleh pelatih.

Seorang pelatih dituntut mampu menjalani profesinya dengan tidak semata-mata bermodalkan dirinya sebagai bekas atlet, melainkan harus melengkapi dirinya dengan seperangkat kompetensi pendukung yang penting, diantaranya adalah

kemampuan untuk mentransfer pengetahuan keolahragannya kepada atlet secara lengkap baik dari segi fisik, teknik, taktik, maupun mental.

BAB III

METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Desain penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif. Metode yang digunakan penelitian ini adalah metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan angket. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.

B. Waktu dan Tempat Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada pelatih dan atlet klub Kabupaten Bantul. Waktu penelitian ini dilaksanakan pada tanggal 20-24 November 2020.

C. Populasi dan Sampel Penelitian

Arikunto (2010: 173) menyatakan bahwa “populasi adalah keseluruhan subjek penelitian”. Populasi dalam penelitian ini adalah pelatih dan atlet atletik klub Kabupaten Bantul dengan jumlah 4 pelatih dan 37 atlet . Siyoto & Sodik (2015: 64) menyatakan bahwa sampel adalah sebagian dari jumlah dan karakteristik yang dimiliki oleh populasi tersebut, ataupun bagian kecil dari anggota populasi yang diambil menurut prosedur tertentu, sehingga dapat mewakili populasinya. Teknik *sampling* menggunakan *total sampling*.

D. Definisi Operasional Variabel

Menurut Arikunto,(2010 :18) menyatakan bahwa “variable adalah objek penelitian atau apa yang menjadi titik perhatian suatu penelitian. Variable yang akan diteliti dalam penelitian ini adalah Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Definisi operasional yaitu Kemampuan pelatih dalam memberikan strategi kepada atlet guna mempermudah atlet untuk mencapai prestasi yang tinggi, Dengan demikian antara Strategi merupakan pendekatan secara menyeluruh yang berkaitan dengan perencanaan yang sudah ditetapkan sebelumnya untuk mencapai tujuan yang sama yaitu memenangkan pertandingan. Seorang pelatih harus paham betul tentang strategi permainan terutama sekali dalam memahami kekuatan dan kelemahan lawan, mengevaluasi setiap hasil strategi pertandingan yang diterapkan dan bagaimana menerapkan variasi strategi yang diukur menggunakan angket

E. Teknik dan Instrumen Pengumpulan Data

1. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan angket. Peneliti dalam pengambilan data tidak menggunakan uji coba instrumen, karena dalam penelitian menggunakan teknik *one shoot*. Berdasarkan pendapat Ghazali (2011: 48), “*one shoot* atau pengukuran sekali saja, pengukurannya hanya dilakukan sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pernyataan lain atau mengukur jawaban antar pernyataan”. Dalam penelitian ini menggunakan angket yang digunakan oleh peneliti adalah angket tertutup, karena responden tinggal memilih salah satu jawaban yang sudah disediakan pada lembar jawaban.

Adapun tahapan mengumpulkan data yang dilakukan dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- a. Peneliti mencari data pelatih dan atlet atletik klub kab. Bantul
- b. Peneliti menentukan jumlah pelatih yang menjadi subjek penelitian
- c. Peneliti menyebarkan angket kepada responden
- d. Selanjutnya peneliti mengumpulkan angket dan melakukan transkrip atas hasil pengisian angket.

Angket dalam penelitian ini berbentuk skala *likert*. Berdasarkan pendapat Sugiyono (2009: 93), “skala *likert* digunakan untuk mengukur sikap, pendapat, dan persepsi seseorang atau sekelompok orang tentang fenomena sosial. Dengan skala *likert*, maka variabel yang akan diukur dijabarkan menjadi indikator variabel. Kemudian indikator tersebut dijadikan sebagai titik tolak untuk menyusun item-item instrument yang dapat berupa pernyataan atau pernyataan. Dalam pernyataan-pernyataan yang diikuti oleh kolom-kolom yang menunjukkan tingkatan. Tidak pernah (TP), Jarang (JG), Kadang-Kadang (TP), Selalu (S). Pada pertanyaan yang dijawab oleh setiap responden memiliki nilai yang tercantum dibawah ini:

Tabel 5. Kriteria Penskoran

Alternatif Jawaban	Skor Butir Soal	
	Positif	Negatif
Tidak Pernah	4	1
Jarang	3	2
Kadang-Kadang	2	3
Selalu	1	4

2. Instrumen Penelitian

Instrumen penelitian adalah alat atau fasilitas yang digunakan oleh peneliti dalam mengumpulkan data agar pekerjaannya lebih mudah dan hasilnya lebih baik, dalam arti lebih cermat, lengkap, dan sistematis sehingga lebih mudah diolah (Arikunto, 2013: 2030). Dalam penelitian ini bentuk instrument yang digunakan adalah berupa angket yang sudah dimodifikasi.

Instrumen yang digunakan adalah menggunakan angket. Alasan memakai teknik angket sebagai alat untuk mengumpulkan data sebagai berikut:

- a. Tidak memerlukan hadirnya peneliti
- b. Dapat dibagikan secara serentak kepada responden
- c. Dijawab sesuai kesempatan dan waktu senggang responden
- d. Dapat digunakan anonim sehingga semua responden dapat diberikan pertanyaan yang benar-benar sama.

Adapun kelemahan angket berdasarkan pendapat Arikunto (2006: 196-197) adalah sebagai berikut:

- a. Responden sering kali tidak teliti dalam menjawab instrumen penelitian
- b. Sering sukar dicari validitasnya
- c. Kadang-kadang responden dengan sengaja memberikan jawaban yang tidak betul dan tidak jujur. Sehingga jawaban tidak dapat diketahui dengan benar.

Ada empat langkah yang ditempuh dalam menyusun instrumen, yaitu:

a. Mendefinisikan Konstrak

Langkah pertama yaitu mendefinisikan konstrak. Konstrak adalah batasan mengenai ubahan atau variabel yang diukur. Konstrak dalam penelitian ini adalah

Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

b. Menyidik Faktor

Langkah kedua setelah mendefinisikan kontrak adalah menyidik faktor. Ubahan dijabarkan menjadi faktor-faktor yang dapat diukur. Faktor itu dijadikan titik tolak menyusun instrumen berupa pertanyaan-pertanyaan yang diajukan kepada responden. Konsep ubahan faktor yang mempengaruhi Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020, dalam penelitian ini terdapat faktor latihan.

c. Indikator

Indikator mengungkap atau menjelaskan isi dari faktor yaitu, aspek latihan.

d. Menyusun Butir-Butir pertanyaan

Menyusun butir-butir pertanyaan berdasarkan faktor-faktor yang menyusun kontrak, faktor-faktor dijabarkan menjadi butir-butir pernyataan. Untuk memberikan gambaran secara menyeluruh mengenai angket yang digunakan dalam penelitian ini, berikut disajikan kisi-kisi pertanyaan yang sudah di validasi oleh ahli Bpk. Cukup Pahalawidi, M.Or,. Adapun kisi-kisi instrumen yang digunakan yaitu:

Tabel 6. Kisi-Kisi Uji Coba Untuk Pelatih

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	No Butir	
				Positif (+)	Negatif (-)
Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020	Aspek Latihan	Fisik	Kekuatan	1,2,3	
			Dayatahan	4,5,6,7,8	
			Kecepatan	9,11,13,14,15,16	10,12
			Kelentukan	17,	18,19,
			Koordinasi	20	21
		Teknik	Dasar	22	23
			Lanjut	24	25
			Kompetisi	26,27	
		Taktik	Pase/Irama	28	
			Situasi	29	
			Lawan	30	
		Mental	Intrinsik	40,43,44	31,32,33,34,35,37,38,39,41,42,
			Ekstrinsik	49,50,51,52	45,46,47,48,

Tabel 7. Kisi-Kisi Uji Coba Untuk Atlet

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	No Butir	
				Positif (+)	Negatif (-)
Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020	Aspek Latihan	Fisik	Kekuatan	1,2	3
			Dayatahan	4,5,6,7,8	
			Kecepatan	9,11,13,14,15,16	10,12
			Kelentukan	17,	18,19,
			Koordinasi	20	21
		Teknik	Dasar	22	23
			Lanjut	24	25
			Kompetisi	26,27	
		Taktik	Pase/Irama	28	
			Situasi	29	
			Lawan	30	
		Mental	Intrinsik	40,43,44	31,32,33,34,35,37,38,39,41,42,
			Ekstrinsik	49,50,51,52	45,46,47,48,

F. Validitas dan Reabilitas Instrumen

Penelitian ini tidak menggunakan uji coba instrumen, karena penelitian ini menggunakan teknik *one shoot*. Menurut Ghazali (2011: 48). “One shoot merupakan pengukuran hanya sekali dan kemudian hasilnya dibandingkan dengan pertanyaan lain atau mengukur jawaban antara pertanyaan”.

1. Uji Validitas Instrumen

Menurut Suharsimi Arikunto (2010: 211), validitas adalah suatu ukuran yang menunjukkan tingkat-tingkat kevalidan atau kesahihan sesuatu instrumen. Baik buruknya instrumen akan berpengaruh terhadap benar tidaknya data yang diperoleh, sedangkan benar tidaknya data sangat menentukan bermutu tidaknya hasil penelitian.

2. Uji Validitas

Sutrisno Hadi (1992: 1) validitas suatu instrumen perlu diketahui untuk melihat seberapa jauh alat pengukur mampu mengukur apa saja yang hendak diukurnya, mampu mengungkapkan apa saja yang hendak diukurnya, dan dapat menembak dengan jitu gejala-gejala atau bagian-bagian yang hendak diukur. Instrumen dikatakan sah apabila mampu mengukur apa yang diinginkan dan mampu mengungkapkan data dari variabel yang diteliti secara tepat (Arikunto, 2002:145).

Perhitungan validitas menunjukkan sejauh mana suatu alat pengukur itu mengukur apa yang ingin diukur. Dalam menguji validitas setiap butir, maka skor-skor yang adapada butir yang dimaksud dikorelasikan dengan skor total. Satu butir dikatakan valid apabila meperoleh indeks korelasi yang lebih dari rtabel dengan

taraf signifikan 5% atau 0.05. Uji validitas dilakukan dengan menggunakan bantuan komputer seri program statistic (SPSS-2000). Rumus uji validitas adalah sebagai berikut (Suharsimi Arikunto, 2012:145).

$$r_{xy} = \frac{N\Sigma XY - (\Sigma Y)(\Sigma X)}{\sqrt{\{N\Sigma X^2 - (\Sigma X)^2\}\{N\Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2\}}}$$

Keterangan:

- r_{xy} = Koefisien korelasi momen tangkar
 N = Jumlah responden
 ΣXY = Jumlah perkalian antara skor X dan Y
 ΣX^2 = Jumlah X kuadrat
 ΣY^2 = Jumlah Y kuadrat
 ΣX = Jumlah X (jumlah skor item)
 ΣY = Jumlah Y (jumlah skor total)

Uji validitas butir menggunakan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Kriteria penilaian butir angket yang sah atau valid apabila mempunyai harga r hitung $\geq r$ tabel (0,279) dengan taraf signifikan 5% atau 0,05.

Tabel 8. Hasil uji validitas

Butir	r tabel	r hitung	Keterangan
1	0,279	0,663	Valid
2	0,279	0,556	Valid
3	0,279	0,493	Valid
4	0,279	0,569	Valid
5	0,279	0,372	Valid
6	0,279	0,348	Valid
7	0,279	0,407	Valid
8	0,279	0,542	Valid
9	0,279	0,639	Valid
10	0,279	0,415	Valid
11	0,279	0,644	Valid
12	0,279	0,296	Valid
13	0,279	0,646	Valid
14	0,279	0,532	Valid
15	0,279	0,686	Valid
16	0,279	0,649	Valid

Butir	r tabel	r hitung	Keterangan
17	0,279	0,628	Valid
18	0,279	0,525	Valid
19	0,279	0,360	Valid
20	0,279	0,694	Valid
21	0,279	0,306	Valid
22	0,279	0,699	Valid
23	0,279	0,365	Valid
24	0,279	0,560	Valid
25	0,279	0,348	Valid
26	0,279	0,371	Valid
27	0,279	0,684	Valid
28	0,279	0,681	Valid
29	0,279	0,515	Valid
30	0,279	0,399	Valid
31	0,279	0,357	Valid
32	0,279	0,355	Valid
33	0,279	0,377	Valid
34	0,279	0,409	Valid
35	0,279	0,334	Valid
36	0,279	0,320	Valid
37	0,279	0,375	Valid
38	0,279	0,396	Valid
39	0,279	0,360	Valid
40	0,279	0,317	Valid
41	0,279	0,371	Valid
42	0,279	0,312	Valid
43	0,279	0,364	Valid
44	0,279	0,628	Valid
45	0,279	0,502	Valid
46	0,279	0,379	Valid
47	0,279	0,371	Valid
48	0,279	0,366	Valid
49	0,279	0,351	Valid
50	0,279	0,400	Valid
51	0,279	0,362	Valid
52	0,279	0,363	Valid

3. Uji Reliabilitas Instrumen

Uji reliabilitas diperlukan untuk mengetahui tingkat keajegan atau keandalan instrument. Menurut Suharsimi Arikunto suatu instrumen dinyatakan reliabel apabila instrumen tersebut dapat dipercaya untuk digunakan sebagai alat

pengumpul data (2002:154). Uji keandalan instrumen menggunakan rumus *Alpha*

Cronbach menurut Suharsimi Arikunto (2006: 195-196) berikut ini:

$$r_{11} = \left(\frac{k}{k-1} \right) \left(1 - \frac{\sum \sigma_b^2}{\sigma^2_1} \right)$$

Keterangan:

r_{11} = reliabilitas instrumen

k = banyaknya butir pernyataan

$\sum \sigma_b^2$ = jumlah varians total

σ^2_1 = varians total

Untuk mengetahui keandalan instrumen ini menggunakan rumus *Alpha Cronbach* dengan bantuan komputer program *SPSS 20.0 for Windows Evaluation Version*. Hasil uji reliabilitas diperoleh koefisien reliabilitas sebesar 0,914

G. Teknik Analisa Data

Teknik analisis data yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah analisis deskriptif kuantitatif dengan presentase. Menurut Sudijono (2000 :40-41) frekuensi relatif atau tabel persentase dikatakan “frekuensi relatif” sebab frekuensi yang disajikan di sini bukanlah frekuensi yang sebenarnya, melainkan frekuensi yang dituangkan dalam bentuk angka persenan, sehingga untuk menghitung persentase responden digunakan rumus sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan :

P = Angka Persentase

F = Frekuensi

N = Jumlah Subjek atau Responden

Untuk memberikan makna pada skor yang ada, dibuat katagori atau kelompok menurut tingkatan yang ada, kategori terdiri dari lima kelompok yaitu: Sangat Baik, Baik, Cukup, Kurang, Sangat Kurang. Pengkatagorian itu menggunakan rata-rata ideal (M_i) dan simpangan baku/standar deviasi ideal (S_{Di}). Pengkatagorian tersebut menggunakan rata-rata ideal (M_i) dan simpangan baku/standar deviasi ideal (S_{Di}) dengan pengkatagorian sebagai berikut:

Tabel 9. Kriteria Penilaian

No.	Kelas Interval	Kategori
1	$M_i + 1,5 S_{Di} < X$	Sangat Baik
2	$M_i + 0,5 S_{Di} < X \leq M_i + 1,5 S_{Di}$	Baik
3	$M_i - 0,5 S_{Di} < X \leq M_i + 1,5 S_{Di}$	Cukup
4	$M_i + 0,5 S_{Di} < X \leq M_i - 1,5 S_{Di}$	Kurang
5	$X \leq M_i - 1,5 S_{Di}$	Sangat Kurang

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

A. Hasil Penelitian

Tujuan penelitian ini untuk mengetahui strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul saat pandemi Covid-19 Tahun 2020 yang mana data penelitian ini di dasarkan pada pendapat dari atlet sendiri dan juga berdasarkan pendapat dari pelatih. Hasil deskripsi penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 dapat diuraikan sebagai berikut.

1. Hasil Penelitian Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan Atlet

Hasil penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat dari Atlet, dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 52 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 64. skor maksimum = 170. rerata = 143. median = 145. modus = 141 dan *standard deviasi* = 17,64. Untuk mengetahui kecenderungan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 52 = 208 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 52 = 52. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(208 + 52) = 130$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(208 - 52) = 26$.

Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- a. Sangat Baik : $Mi + 1,5 SDi < X = 130 + 1,5.26 < X$
: $169 < X$
- b. Baik : $Mi + 0,5. SDi < X \leq Mi + 1,5. SDi$
: $130 + 0,5. 26 < X \leq 130 + 1,5. 26$
: $143 < X \leq 169$
- c. Cukup : $Mi - 0,5 SDi < X \leq Mi + 0,5 SDi$
: $130 - 0,5. 26 < X \leq 130 + 0,5. 26$
: $117 < X \leq 143$
- d. Kurang : $Mi - 1,5. SDi < X \leq Mi - 0,5. SDi$
: $130 - 1,5. 26 < X \leq 130 - 0,5. 26$
: $91 < X \leq 117$
- e. Sangat kurang : $X \leq Mi - 1,5. SDi = X \leq 130 - 1,5.26$
: < 91

Tabel 10. Kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$169 < X$	Sangat Baik	1	2,70
$143 < X \leq 169$	Baik	19	51,35
$117 < X \leq 143$	Cukup	15	40,54
$91 < X \leq 117$	Kurang	1	2,70
$X < 91$	Sangat Kurang	1	2,70
Jumlah		37	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 2. Diagram Hasil Penelitian Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet diketahui Sebagian besar pada kategori baik sebesar 51,35 %, kategori cukup sebesar 40,54 %, kategori sangat baik sebesar 2,70 %, kategori kurang sebesar 2,70 % dan kategori sangat kurang sebesar 2,70 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 Berdasarkan Atlet adalah baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 11. Indeks Hasil Penelitian Strategi pelatih terhadap atlet atletik

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	1	5	5
Baik	19	4	76
Cukup	15	3	45
Kurang	1	2	2
Sangat Kurang	1	1	1
Jumlah			129
Persentase			69,73

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 Berdasarkan pendapat Atlet adalah baik (69,73%).

Strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan dalam penelitian ini didasarkan pada aspek Fisik, taktik, teknik dan mental.

a. Fisik

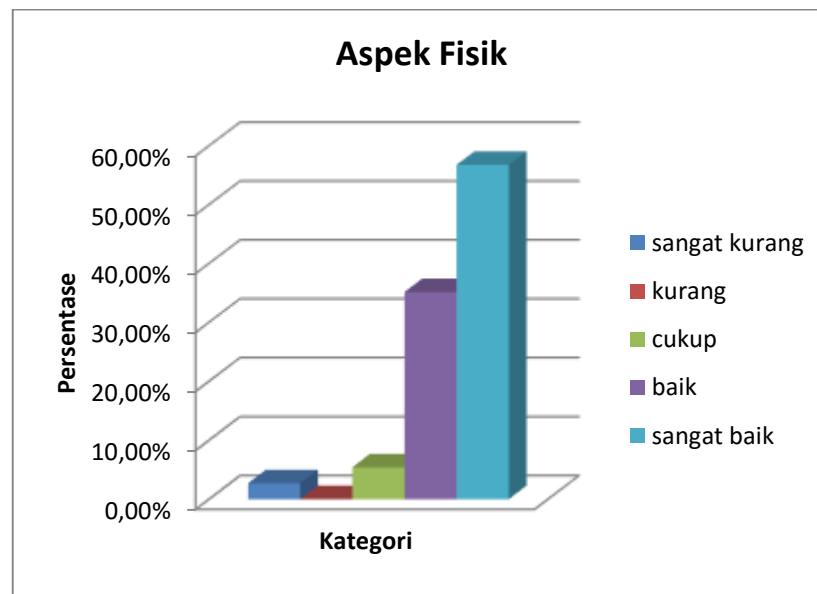
Hasil Aspek Fisik , dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 21 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 24. skor maksimum = 78. rerata = 67,48. median = 69. modus = 70 dan *standard deviasi* = 9,16. Untuk mengetahui kecenderungan kategori hasil aspek fisik terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar $4 \times 21 = 84$ dan (X_{\min}) sebesar $1 \times 21 = 21$. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(84 + 21) = 52,5$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(84 - 21) = 10,5$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 52,5 + 1,5 \cdot 10,5 < X$
: $68,25 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 \cdot SD_i < X \leq M_i + 1,5 \cdot SD_i$
: $52,5 + 0,5 \cdot 10,5 < X \leq 52,5 + 1,5 \cdot 10,5$
: $57,75 < X \leq 68,25$
- 3) Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $52,5 - 0,5 \cdot 10,5 < X \leq 52,5 + 0,5 \cdot 10,5$
: $47,25 < X \leq 57,75$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 \cdot SD_i < X \leq M_i - 0,5 \cdot SD_i$
: $52,5 - 1,5 \cdot 10,5 < X \leq 52,5 - 0,5 \cdot 10,5$
: $37,25 < X \leq 47,25$
- 5) Sangat kurang : $X \leq M_i - 1,5 \cdot SD_i = X \leq 52,5 - 1,5 \cdot 10,5$
: $< 37,75$

Tabel 12. Kategori Hasil Penelitian aspek Fisik (Atlet)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$68,25 < X$	Sangat Baik	21	56,76
$57,75 < X \leq 68,25$	Baik	13	35,14
$47,25 < X \leq 57,75$	Cukup	2	5,40
$37,75 < X \leq 47,25$	Kurang	0	0
$X < 37,75$	Sangat Kurang	1	2,70
Jumlah		37	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 3. Diagram Hasil Penelitian aspek Fisik (Atlet)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil aspek fisik pada kategori sangat baik sebesar 61,11 %, kategori baik sebesar 22,22 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 13. Indeks Hasil Penelitan aspek Fisik (Atlet)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	21	5	105
Baik	13	4	52
Cukup	2	3	6
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	1	1	1
Jumlah			164
Persentase			88,65

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada aspek Fisik (Atlet) adalah sangat baik (88,65 %).

b. Teknik

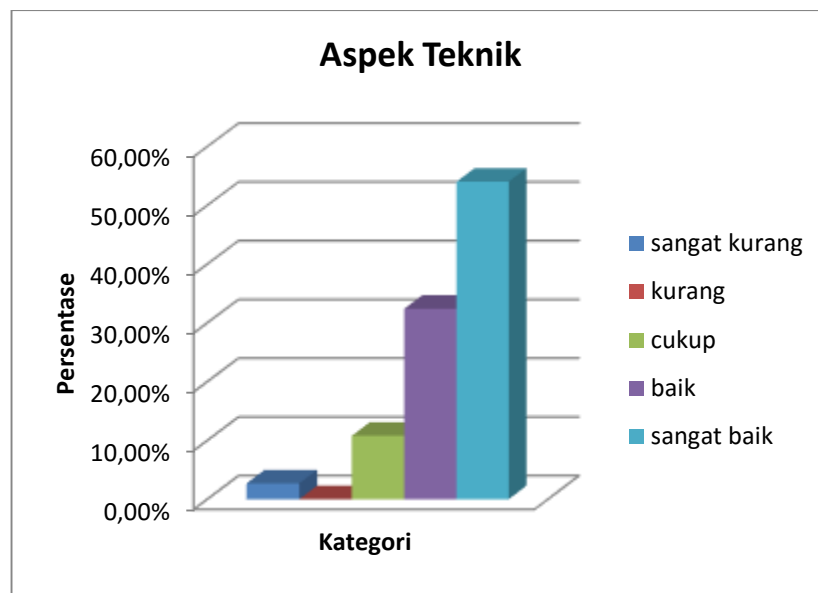
Hasil pada aspek teknik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 7. skor maksimum = 22. rerata = 18,91. median = 20. modus = 20 dan *standard deviasi* = 2,74. Untuk mengetahui kecenderungan kategori pada hasil aspek Teknik terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar $4 \times 6 = 24$ dan (X_{\min}) sebesar $1 \times 6 = 6$. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(24 + 6) = 15$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(24 - 6) = 3$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 15 + 1,5 \cdot 3 < X$
: $19,5 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$
: $15 + 0,5 \cdot 3 < X \leq 15 + 1,5 \cdot 3$
: $16,5 < X \leq 19,5$
- 3) Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $15 - 0,5 \cdot 3 < X \leq 15 + 0,5 \cdot 3$
: $13,5 < X \leq 16,5$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i - 0,5 SD_i$
: $15 - 1,5 \cdot 3 < X \leq 15 - 0,5 \cdot 3$
: $10,5 < X \leq 13,5$
- 5) Sangat kurang : $X \leq M_i - 1,5 SD_i = X \leq 15 - 1,5 \cdot 3$
: $< 10,5$

Tabel 14. Kategori Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$19,5 < X$	Sangat Baik	20	54,05
$16,5 < X \leq 19,5$	Baik	12	32,43
$13,5 < X \leq 16,5$	Cukup	4	10,81
$10,5 < X \leq 13,5$	Kurang	0	0
$X < 10,5$	Sangat Kurang	1	2,70
Jumlah		37	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 4. Diagram Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori pada aspek teknik pada kategori sangat baik sebesar 54,05 %, kategori baik sebesar 32,43 %, kategori cukup sebesar 10,81 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 2,70 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 15 Indeks Hasil Penelitian Aspek Teknik (atlet)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	20	5	100
Baik	12	4	48
Cukup	4	3	12
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	1	1	1
Jumlah			161
Persentase			87,02 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **Aspek Teknik (atlet)** adalah sangat baik (87,02 %).

c. Taktik

Hasil aspek Taktik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 3 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 5. skor maksimum = 12. rerata = 10,81. median = 12. modus = 12 dan *standard deviasi* = 1,91. Untuk mengetahui kecenderungan kategori hasil aspek taktik terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 3 = 12 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 3 = 3. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2} (X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2} (12 + 3) = 7,5$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (12 - 3) = 1,5$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

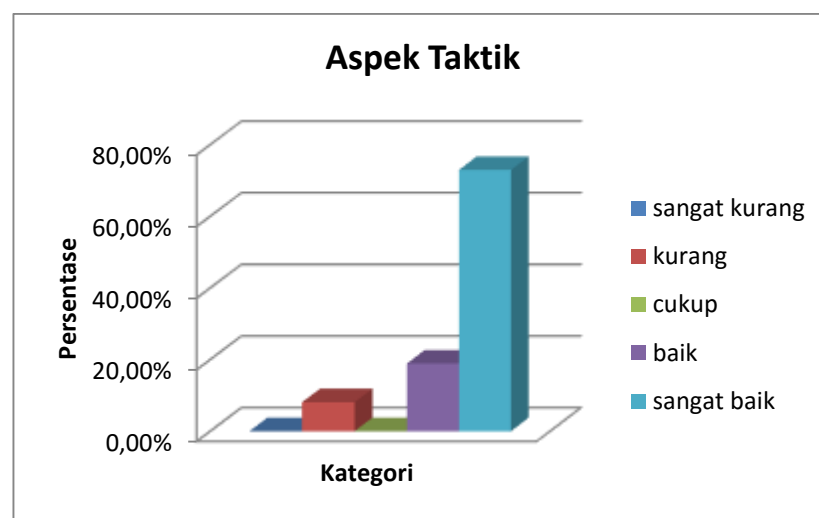
- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 7,5 + 1,5 \cdot 2 < X$
: $10,5 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$
: $7,5 + 0,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 + 1,5 \cdot 2$

- : $8,5 < X \leq 10,5$
- 3) Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $7,5 - 0,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 + 0,5 \cdot 2$
: $6,5 < X \leq 8,5$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 \cdot SD_i < X \leq M_i - 0,5 \cdot SD_i$
: $7,5 - 1,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 - 0,5 \cdot 2$
: $4,5 < X \leq 6,5$
- 5) Sangat kurang : $X \leq M_i - 1,5 \cdot SD_i = X \leq 7,5 - 1,5 \cdot 2$
: $< 4,5$

Tabel 16. Kategori Hasil Penelitian aspek taktik (Atlet)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$10,5 < X$	Sangat Baik	27	72,97
$8,55 < X \leq 10,5$	Baik	7	18,92
$6,5 < X \leq 8,5$	Cukup	0	0
$4,5 < X \leq 6,5$	Kurang	3	8,11
$X < 4,5$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		37	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 5. Diagram Hasil Penelitian aspek taktik (Atlet)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil aspek taktik pada kategori sangat baik sebesar 61,11 %, kategori baik sebesar 22,22 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 17 Indeks Hasil Penelitian Aspek taktik (atlet)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	27	5	135
Baik	7	4	28
Cukup	0	3	0
Kurang	3	2	6
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			169
Persentase			91,35

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **aspek taktik (Atlet)** adalah sangat baik (91,35 %).

d. Mental

Hasil aspek mental, dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 22 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 28. skor maksimum = 62. rerata = 46,43. median = 47. modus = 53 dan *standard deviasi* = 7,21. Untuk mengetahui kecenderungan kategori hasil aspek mental terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar $4 \times 22 = 88$ dan (X_{\min}) sebesar $1 \times 22 = 22$. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}$

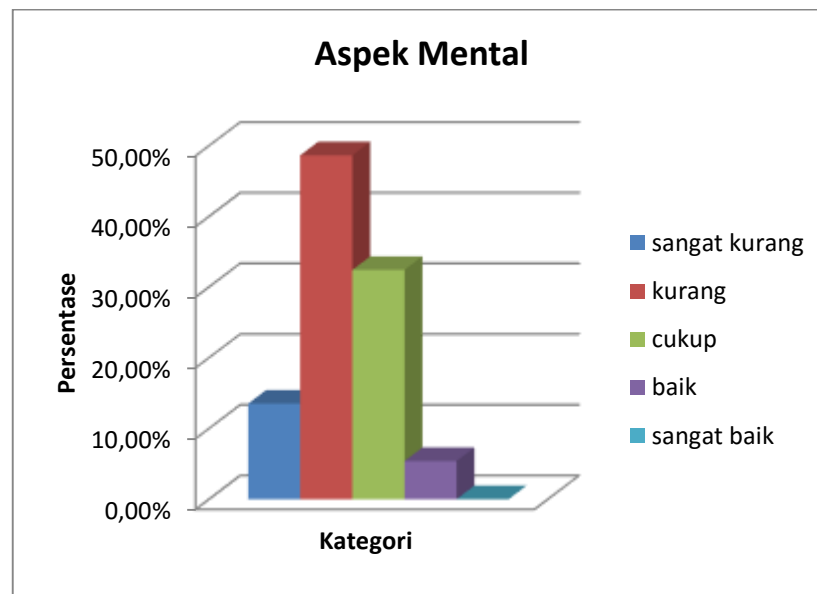
$(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2} (88 + 22) = 55$. Standar Deviasi ideal (SDi) = $\frac{1}{6} (X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6} (88 - 22) = 11$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- 1) Sangat Baik : $Mi + 1,5 \text{ SDi} < X = 55 + 1,5 \cdot 11 < X$
: $71,5 < X$
- 2) Baik : $Mi + 0,5 \cdot \text{SDi} < X \leq Mi + 1,5 \cdot \text{SDi}$
: $55 + 0,5 \cdot 11 < X \leq 55 + 1,5 \cdot 11$
: $60,5 < X \leq 71,5$
- 3) Cukup : $Mi - 0,5 \text{ SDi} < X \leq Mi + 0,5 \text{ SDi}$
: $55 - 0,5 \cdot 11 < X \leq 55 + 0,5 \cdot 11$
: $49,5 < X \leq 60,5$
- 4) Kurang : $Mi - 1,5 \cdot \text{SDi} < X \leq Mi - 0,5 \cdot \text{SDi}$
: $55 - 1,5 \cdot 11 < X \leq 55 - 0,5 \cdot 11$
: $38,5 < X \leq 49,5$
- 5) Sangat kurang : $X \leq Mi - 1,5 \cdot \text{SDi} = X \leq 55 - 1,5 \cdot 11$
: $< 38,5$

Tabel 18. Kategori Hasil Penelitian Aspek Mental (Atlet)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$71,5 < X$	Sangat Baik	0	0
$60,5 < X \leq 71,5$	Baik	2	5,40
$49,5 < X \leq 60,5$	Cukup	12	32,43
$38,5 < X \leq 49,5$	Kurang	18	48,65
$X < 38,5$	Sangat Kurang	5	13,51
Jumlah		37	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 6. Diagram Hasil Penelitian Aspek Mental (Atlet)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil aspek mental pada kategori sangat baik sebesar 61,11 %, kategori baik sebesar 22,22 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 19 Indeks Hasil Penelitian Aspek Mental (Atlet)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	0	5	0
Baik	2	4	8
Cukup	12	3	36
Kurang	18	2	36
Sangat Kurang	5	1	5
Jumlah			85
Persentase			45,95 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **Aspek Mental (Atlet)** adalah cukup baik (45,95%).

2. Manajemen Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Pelatih

Hasil Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat dari pelatih, dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 52 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 156. skor maksimum = 167. rerata = 161,25. median = 161. modus = 156 dan *standard deviasi* = 5,56. Untuk mengetahui kecenderungan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 52 = 208 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 52 = 52. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(208 + 52) = 130$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(208 - 52) = 26$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

- a. Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 130 + 1,5 \cdot 26 < X$
: $169 < X$
- b. Baik : $M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$
: $130 + 0,5 \cdot 26 < X \leq 130 + 1,5 \cdot 26$
: $143 < X \leq 169$
- c. Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $130 - 0,5 \cdot 26 < X \leq 130 + 0,5 \cdot 26$
: $117 < X \leq 143$
- d. Kurang : $M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i - 0,5 SD_i$

: $130 - 1,5 \cdot 26 < X \leq 130 - 0,5 \cdot 26$

: $91 < X \leq 117$

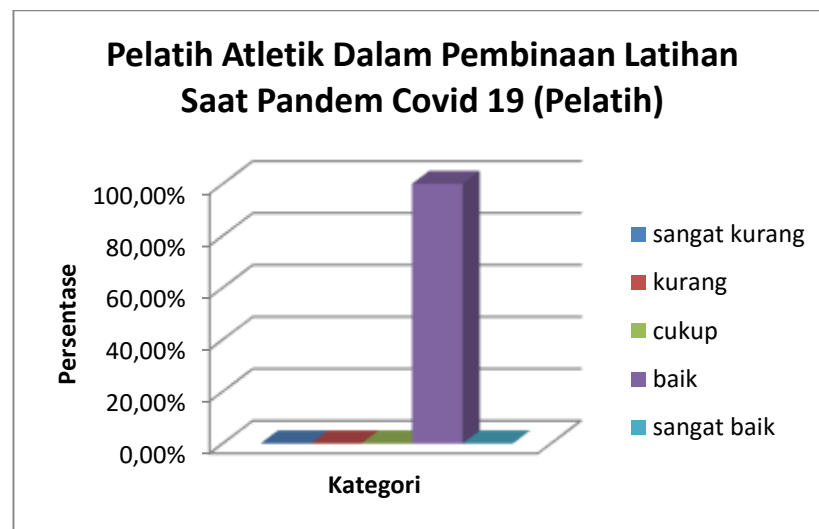
e. Sangat kurang : $X \leq Mi - 1,5 \cdot SD_i = X \leq 130 - 1,5 \cdot 26$

: < 91

Tabel 20. Kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$169 < X$	Sangat Baik	0	0
$143 < X \leq 169$	Baik	4	100
$117 < X \leq 143$	Cukup	0	0
$91 < X \leq 117$	Kurang	0	0
$X < 91$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		4	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 7. Diagram Hasil Penelitian Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih diketahui Sebagian besar pada kategori baik sebesar 100 %, kategori sangat baik sebesar 0 %, kategori cukup sebesar 0 %, kategori kurang sebesar 0 %.. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 Berdasarkan pelatih adalah sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 21 Indeks Hasil Penelitan strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 (Pelatih)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	0	5	0
Baik	4	4	16
Cukup	0	3	0
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			16
Persentase			80 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 Berdasarkan pelatih adalah baik (80%).

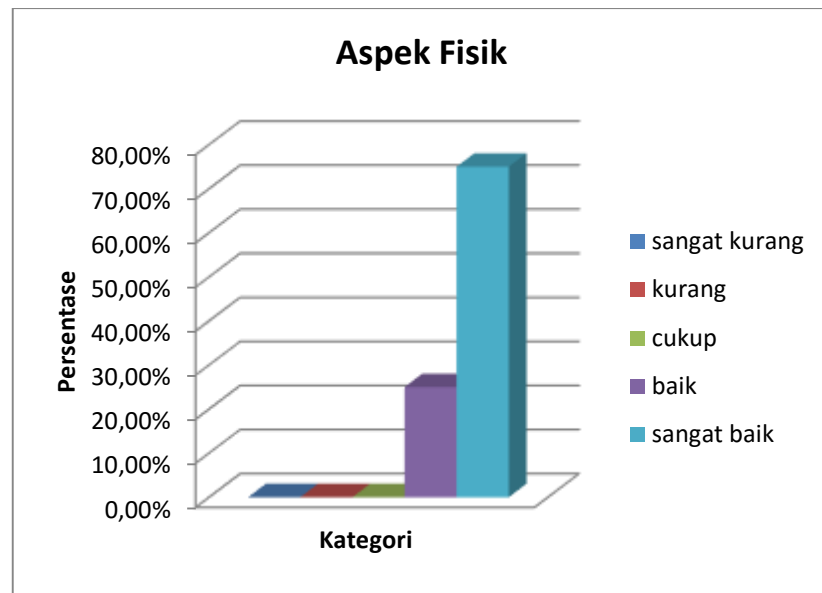
a. Fisik

Hasil aspek fisik, dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 21 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu.

Tabel 22. Kategori Hasil Penelitian aspek Fisik (Pelatih)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$68,25 < X$	Sangat Baik	3	75
$57,75 < X \leq 68,25$	Baik	1	25
$47,25 < X \leq 57,75$	Cukup	0	0
$37,75 < X \leq 47,25$	Kurang	0	0
$X < 37,75$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		4	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 8. Diagram Hasil Penelitian aspek Fisik (Pelatih)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil aspek fisik pada kategori sangat baik sebesar 75 %, kategori baik sebesar 25 %, kategori cukup sebesar 0 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 23 Indeks Hasil Penelitian aspek Fisik (Pelatih)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	3	5	15
Baik	1	4	4
Cukup	0	3	0
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			19
Persentase			95 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **aspek Fisik (Pelatih)** adalah sangat baik (95%).

b. Teknik

Hasil pada aspek taktik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 6 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 34. skor maksimum = 52. rerata = 43,78. median = 45. modus = 47 dan *standard deviasi* = 4,89. Untuk mengetahui kecenderungan kategori pada hasil aspek taktik terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 6 = 24 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 6 = 6. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(24 + 6) = 15$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(24 - 6) = 3$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

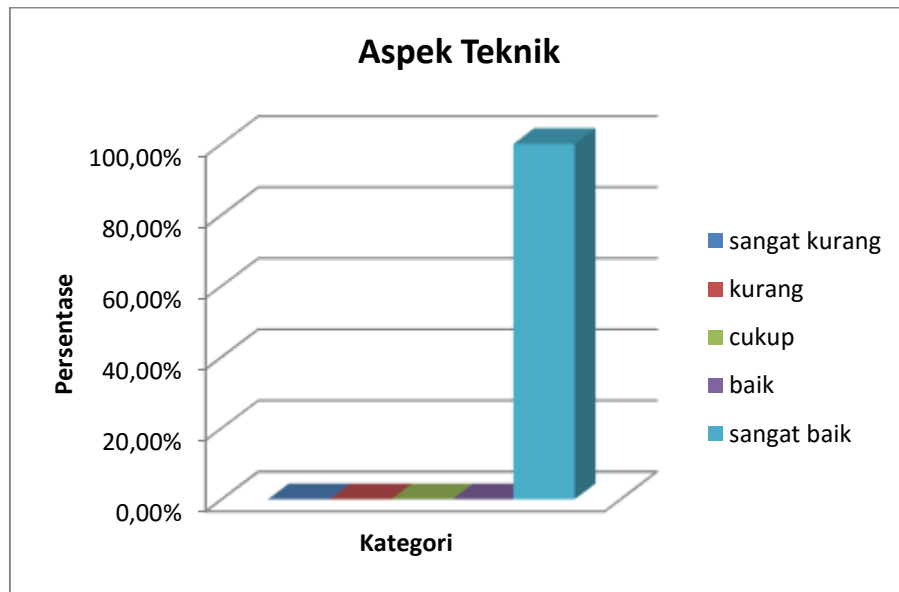
- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 15 + 1,5 \cdot 3 < X$
: $19,5 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$
: $15 + 0,5 \cdot 3 < X \leq 15 + 1,5 \cdot 3$
: $16,5 < X \leq 19,5$

- 3) Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $15 - 0,5 \cdot 3 < X \leq 15 + 0,5 \cdot 3$
: $13,5 < X \leq 16,5$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i - 0,5 SD_i$
: $15 - 1,5 \cdot 3 < X \leq 15 - 0,5 \cdot 3$
: $10,5 < X \leq 13,5$
- 5) Sangat kurang : $X \leq M_i - 1,5 SD_i = X \leq 15 - 1,5 \cdot 3$
: $< 10,5$

Tabel 24. Kategori Hasil Penelitian Aspek Teknik(Pelatih)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$19,5 < X$	Sangat Baik	4	100
$16,5 < X \leq 19,5$	Baik	0	0
$13,5 < X \leq 16,5$	Cukup	0	0
$10,5 < X \leq 13,5$	Kurang	0	0
$X < 10,5$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		4	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 9. Diagram Hasil Penelitian Aspek Teknik (Pelatih)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori pada aspek teknik pada kategori sangat baik sebesar 63,89 %, kategori baik sebesar 30,56 %, kategori cukup sebesar 5,56 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 25. Indeks Hasil Penelitan Aspek Teknik(Pelatih)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	4	5	20
Baik	0	4	0
Cukup	6	3	0
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			20
Persentase			100 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **Aspek Teknik(Pelatih)** adalah sangat baik (100 %).

c. Taktik

Hasil aspek taktik dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 3 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu. skor minimum sebesar = 57. skor maksimum = 99. rerata = 81,14. median = 85. modus = 86 dan *standard deviasi* = 12,32. Untuk mengetahui kecenderungan kategori hasil aspek taktik terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 3 = 12 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 3 = 3. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(12 + 3) = 7,5$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(12 - 3) = 2$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

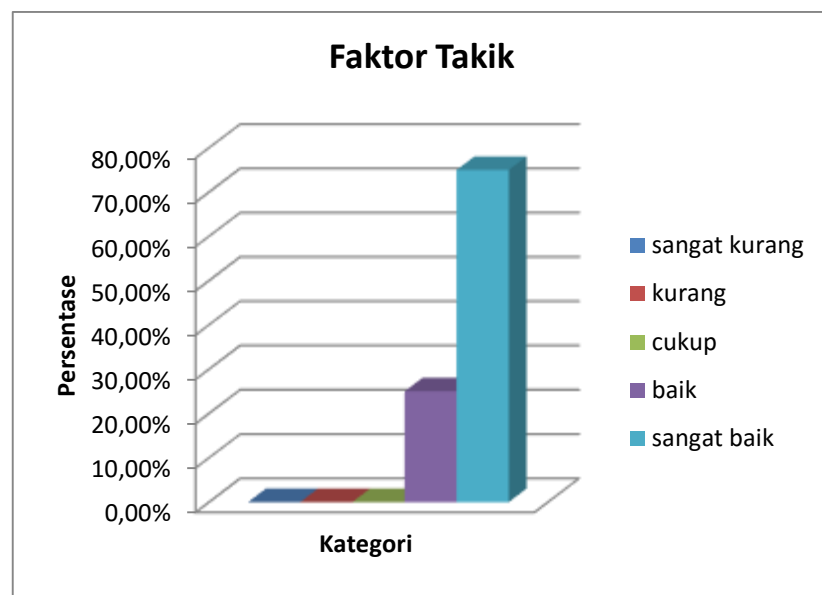
- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 7,5 + 1,5 \cdot 2 < X$
: $10,5 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 SD_i < X \leq M_i + 1,5 SD_i$
: $7,5 + 0,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 + 1,5 \cdot 2$
: $8,5 < X \leq 10,5$
- 3) Cukup : $M_i - 0,5 SD_i < X \leq M_i + 0,5 SD_i$
: $7,5 - 0,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 + 0,5 \cdot 2$
: $6,5 < X \leq 8,5$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 SD_i < X \leq M_i - 0,5 SD_i$
: $7,5 - 1,5 \cdot 2 < X \leq 7,5 - 0,5 \cdot 2$
: $4,5 < X \leq 6,5$

- 5) Sangat kurang : $X \leq Mi - 1,5. SDi = X \leq 7,5 - 1,5.2$
: $< 4,5$

Tabel 26. Kategori Hasil Penelitian Aspek taktik (Pelatih)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$10,5 < X$	Sangat Baik	3	75
$8,55 < X \leq 10,5$	Baik	1	25
$6,5 < X \leq 8,5$	Cukup	0	0
$4,5 < X \leq 6,5$	Kurang	0	0
$X < 4,5$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		4	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 10. Diagram Hasil Penelitian Aspek taktik (Pelatih)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil Aspek Taktik pada kategori sangat baik sebesar 75 %, kategori baik sebesar 25 %, kategori cukup sebesar 0 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 27 Indeks Hasil Penelitian Aspek Taktik (Pelatih)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	3	5	15
Baik	1	4	4
Cukup	0	3	0
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			19
Persentase			95 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada **Aspek taktik (Pelatih)** adalah sangat baik (95%).

d. Mental

Hasil aspek mental, dalam penelitian ini diukur dengan angket yang terdiri dari 22 butir pernyataan. Setelah data terkumpul diperoleh hasil penelitian yaitu skor minimum sebesar = 57. skor maksimum = 99. rerata = 81,14. median = 85. modus = 86 dan *standard deviasi* = 12,32. Untuk mengetahui kecenderungan kategori hasil aspek mental terlebih dahulu menghitung harga Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min})$ dan Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min})$. Diketahui (X_{\max}) sebesar 4 x 22= 88 dan (X_{\min}) sebesar 1 x 22 = 22. Mean ideal (M_i) = $\frac{1}{2}(X_{\max} + X_{\min}) = \frac{1}{2}(88 + 22) = 55$. Standar Deviasi ideal (SD_i) = $\frac{1}{6}(X_{\max} - X_{\min}) = \frac{1}{6}(88 - 22) = 11$. Kemudian dikategorikan berdasarkan ketentuan sebagai berikut:

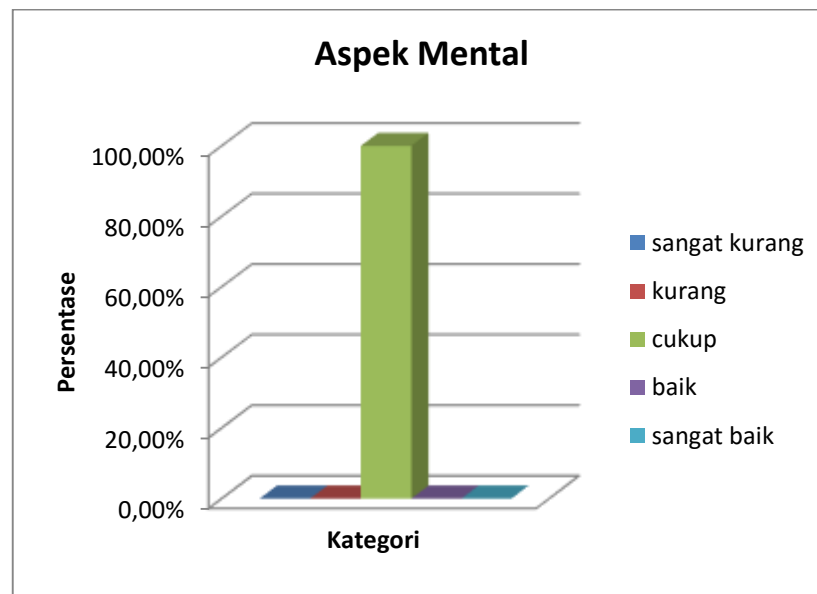
- 1) Sangat Baik : $M_i + 1,5 SD_i < X = 55 + 1,5 \cdot 11 < X$

- : $71,5 < X$
- 2) Baik : $M_i + 0,5 \cdot SD_i < X \leq M_i + 1,5 \cdot SD_i$
: $55 + 0,5 \cdot 11 < X \leq 55 + 1,5 \cdot 11$
: $60,5 < X \leq 71,5$
- 3) Cukup : $M_i - 0,5 \cdot SD_i < X \leq M_i + 0,5 \cdot SD_i$
: $55 - 0,5 \cdot 11 < X \leq 55 + 0,5 \cdot 11$
: $49,5 < X \leq 60,5$
- 4) Kurang : $M_i - 1,5 \cdot SD_i < X \leq M_i - 0,5 \cdot SD_i$
: $55 - 1,5 \cdot 11 < X \leq 55 - 0,5 \cdot 11$
: $38,5 < X \leq 49,5$
- 5) Sangat kurang : $X \leq M_i - 1,5 \cdot SD_i = X \leq 55 - 1,5 \cdot 11$
: $< 38,5$

Tabel 28. Kategori Hasil Penelitian Aspek mental (Pelatih)

Kategori	Interval	Frekuensi	Persentase
$71,5 < X$	Sangat Baik	0	0
$60,5 < X \leq 71,5$	Baik	0	0
$49,5 < X \leq 60,5$	Cukup	4	100
$38,5 < X \leq 49,5$	Kurang	0	0
$X < 38,5$	Sangat Kurang	0	0
Jumlah		4	100

Hasil penelitian tersebut apabila ditampilkan dalam bentuk diagram dapat dilihat pada gambar dibawah ni :



Gambar 11. Diagram Hasil Hasil Penelitian Aspek mental (Pelatih)

Berdasarkan tabel di atas, dapat diketahui kecenderungan kategori hasil aspek mental pada kategori sangat baik sebesar 61,11 %, kategori baik sebesar 22,22 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %.

Berdasarkan hasil penelitian di atas maka dapat disimpulkan untuk indeks hasil penelitian pada tabel dibawah ini:

Tabel 29 Indeks Hasil Penelitan Aspek mental (Pelatih)

Kategori	Frekuensi	Nilai	Jumlah
Sangat Baik	0	5	0
Baik	0	4	0
Cukup	4	3	12
Kurang	0	2	0
Sangat Kurang	0	1	0
Jumlah			12
Persentase			60 %

Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori hasil penelitian pada Aspek mental (Pelatih) adalah cukup baik (60 %).

B. Pembahasan

Pada saat ini Indonesia sedang mengalami pandemi virus covid – 19, yang mana ada pembatasan jarak dan sosial anatar sesama. Hal ini berlaku untuk siapa saja, baik di kalangan para anak sekolah, dunia kerja, masyarakat dan bahkan di kalangan atlet. Dengan adanya masa pendemi ini keterbatasan yang dialami oleh atlet dan klub-klub lainnya adalah pembatasan dalam pertandingan dan juga berlatih. Untuk menghadapi masa pendemi covid 19 ini seotrang pelatih maupun atlet harus bisa menerapkan strategi untuk menjaga kondiisinya baiak dalam berlatih maupun untuk bertanding. Seperti yang ditunjukkan oleh Pelatih dan atlet Atletik Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

Strategi adalah suatu siasat atau akal yang dirancang sebelum pertandingan berlangsung dan digunakan oleh pemain maupun pelatih untuk memenangkan pertandingan yang dilaksanakan secara sportif dan sehat. Kedudukan strategi dalam olahraga memiliki makna sebagai pendukung aspek taktik olahraga. Dengan demikian, antara taktik dan strategi memiliki perbedaan, akan tetapi dalam pelaksanaannya keduanya saling berkaitan serta mendukung untuk mencapai tujuan yang sama, yaitu memenangkan pertandingan. Strategi dibuat untuk jangka yang lebih panjang, sedangkan taktik dibuat dalam jangka waktu yang lebih pendek.

Berdasarkan hasil penelitian diketahui kecenderungan kategori strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat Atlet diketahui Sebagian besar pada kategori baik sebesar 51,35 %, kategori dan cukup sebesar 40,54 %,. Berdasarkan hasil kecenderungan kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di

Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 berdasarkan pendapat pelatih diketahui Sebagian besar pada kategori sangat baik sebesar 58,33 %, kategori baik sebesar 25 %, kategori cukup sebesar 16,67 %, kategori kurang sebesar 0 % dan kategori sangat kurang sebesar 0 %. Berdasarkan hasil penelitian tersebut dapat diartikan kategori Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020 Berdasarkan pelatih adalah sangat baik.

Berdasarkan hasil penelitian di atas diketahui bahwa Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 berdasarkan pendapat pelatih dan atlet adalah baik. Yang artinya bahwa pelatih mempunyai strategi yang baik dalam Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19., pembinaan yang dilakukan dalam hal ini meliputi pembinaan fisik, teknik, taktik dan juga mental dari pemain.

Pembinaan fisik ini dilakukan dengan cara pelatih tetapi memberikan Latihan fisik untuk meningkatkan kebugaran jasmani nya, selain kebugaran fisik ini berfungsi untuk kegiatan berlatih, juga dapat meningkatkan daya tahan tubuhnya sehingga tubuh tidak mudah terserang virus.

Pembinaan dalam hal teknik dilakukan dengan cara pelatih tetap memberikan arahan mengenai teknik dalam pembinaan olahraga atletik. Teknik-teknik dasar olahraga atletik diberikan pelatih untuk tetap mempersiapkan kondisi atlet dalam menghadapi pertandingan-pertandingan yang akan dijalani, selain itu teknik ini juga mampu mengasah kemampuan atlet untuk tetap bisa menjaga kemampuannya meskipun dalam masa pandemi covid 19.

Pembinaan dalam hal taktik dilakukan dengan cara pelatih tetap memberikan arahan strategi. Ketika dalam bertanding, meskipun lama masa pandemi, masih banyak kegiatan pertandingan yang ditunda atau diundur tetapi pelatih tetap mengadakan Latihan antar teman atau antar atlet untuk mengasah taktik mereka. Ketika dalam pertandingan. Hal ini tentu saja tidak terlepas dengan menerapkan protokol Kesehatan.

Pembinaan juga dilakukan pada mental pemain, dalam hal ini pelatih mempunyai strategi dalam menerapkan mental pemain. Masa pandemi covid 19 atlet lebih banyak berada di rumah atau jarang sekali melakukan pertandingan. Hal ini menyebabkan atlet bisa menjadi stress atau jenuh dengan kondisi tersebut. Oleh karena itu mental pada pemain juga harus dibentuk, tugas seorang Pelatih harus bisa memotivasi atlet dan juga tetap melatih mental mereka untuk tetap bersemangat dalam berlatih setiap harinya.

C. Keterbatasan Penelitian

Penelitian ini telah dilakukan sebaik-baiknya, tetapi masih memiliki keterbatasan dan kekurangan, diantaranya:

1. Keterbatasan waktu peneliti mengambil data dari angket, sehingga data penelitian hanya berdasarkan dari hasil penelitian angket.
2. Keterbatasan waktu, menjadikan peneliti tidak mengetahui kebenaran responden dalam mengisi angket penelitian.
3. Kondisi pandemic covid-19, sehingga peneliti membutuhkan waktu yang cukup lama untuk memperoleh data penelitian.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa :

1. Secara umum indeks kategori berdasarkan pendapat atlet adalah baik (69,73%) dan indeks kategori berdasarkan pendapat pelatih adalah baik (80%) dalam Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020. Sedangkan dari pendapat pelatih berdasarkan aspek fisik didapatkan presentase 95%, aspek teknik didapatkan presentase 100%, aspek taktik didapatkan presentase 95% dan aspek mental didapatkan presentase 60% dan pendapat atlet berdasarkan aspek fisik didapatkan presentase sebesar 88,65%, aspek teknik didapatkan presentase sebesar 87,02%, aspek taktik didapatkan presentase sebesar 91,35% dan aspek mental didapatkan presentase sebesar 45,95%. Sehingga dari hasil tersebut diketahui bahwa aspek yang dapat mengelola strategi dengan baik pelatih Kabupaten Bantul adalah aspek teknik.

B. Implikasi Hasil Penelitian

Berdasarkan kesimpulan di atas, penelitian memiliki implikasi, yaitu

1. Hasil penelitian dapat dijadikan salah satu acuan dan bahan pertimbangan bagi pelatih dan atlet untuk menerapkan Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 .

2. Penelitian ini bermaksud memperoleh gambaran mengenai strategi pelatih atletik dalam pembinaan latihan di kabupaten bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020.

C. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan penelitian di atas, ada beberapa saran yang dapat disampaikan yaitu:

1. Bagi peneliti yang akan datang agar dapat mengadakan pertimbangan penelitian ini dengan menggunakan subjek yang lain, baik dalam kuantitas maupun tingkatan kualitas.
2. Dalam skripsi ini masih banyak kekurangan, untuk itu bagi peneliti selanjutnya hendaknya mengembangkan dan menyempurnakan penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Bisnis.Com, Jakarta. (2020). *World Athletics Sarankan Atlet Atletik Tidak Latihan Berat Selama Pandemi*19.(online).<https://mbisniscom.cdn.ampproject.org/v/s/m.bisnis.com/amp/read/20200603/60/1248237/world-athletics-sarankan-atlet-atletik-tidak-latihan-berat-selama-pandemi?amp>. Di akses pada tanggal 03 Juni, 21:33 WIB.
- Bompa, T.O. (1994). *Periodization Theory and Metodologi of Training*. Fifth Edition. United State of America : Human Kinetics.
- Budiwanto, S. (2004). *Pengetahuan Dasar Melatih Olahraga*. Malang: Universitas Negeri Malang.
- Djoko Pekik Irianto. (2002). *Dasar Kepelatihan*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Fehr AR, & Perlman S. (2015). Coronavirus: An Overview of Their Replication and Pathogenesis. *Methods Mol Biol*; 1282: 1– 23.
- Guan, Y. (2003). *Isolation and characterization of viruses related to the SARS coronavirus from animals in southern China*. *Science*, 302, 276–278.
- Gorbalenya AE, Baker SC, Baric RS, de Groot RJ, Drosten C, Gulyaeva AA. (2020). The species Severe acute respiratory syndrome-related coronavirus: classifying 2019-nCoV and naming it SARS-CoV-2. *Nat Microbiol*. DOI: 10.1038/s41564-020-0695.
- Harsuki (2003). *Perkembangan Olahraga Terkini kajian Para pakar*. Jakarta. PT. RajaGrafindo Persada.
- Huang C, Wang Y, Li X, Ren L, Zhao J, Zang Li, & Fan G. (2020). *Clinical features of patients infected with 2019 novel coronavirus in Wuhan, China*. *The Lancet*. 24: 2020.
- IAAF. (2006-2007). *Peraturan Lomba Atletik*. Jakarta: PB PASI
- Koni Pusat. (1997). *Pemanduan dan Pembinaan Bakat Usia Dini*. Jakarta: Garuda Emas. Koni.
- Moh. Gilang. (2007). *Pendidikan Jasmani, Olahraga, dan Kesehatan Untuk SMA*. Jakarta: Ganeca Exact
- M. Furqon. (2002). *Teori Umum Latihan (J. Nossek. Terjemahan)*. Lagos: Pan Afrikan Press LTD. Buku diterbitkan 1982.

- Musanef. (1991). *Pembinaan*. Diambil dari http://handpage.blogspot.com/p/pembinaan_ekstrakurikuler.html (Diambil pada 19/07/2016 jam 10.35).
- Perhimpunan Dokter Paru Indonesia. (2020). *Pneumonia Covid-19 diagnosis & penatalaksanaan di Indonesia*. Jakarta: Perhimpunan Dokter Paru Indonesia.
- Poerwadarminto. (1996). *Kamus Umum Bahasa Indonesia*. Jakarta: Balai Pustaka.
- Purnomo, E. (2007). *Pedoman Mengajar Dasar Gerak Atletik Yogyakarta*: Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sugiyono. (2007). *Metode penelitian pendidikan pendekatan kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Sukidiyanto. (2005). *Pengantar Teori Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta : Fakultas Ilmu Keolahragaan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Sukadiyanto. (2010). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Sukadiyanto. (2011). *Pengantar Teori dan Metodologi Melatih Fisik*. Bandung: Lubuk Agung.
- Syarifuddin, A. (1997). *Pendidikan jamani dan kesehatan*. Jakarta: Depdikbud
- Tamsir Riyadi. (1985). *Petunjuk Atletik*. Yogyakarta: FPOK-IKIP
- WHO. (2020). *Novel Coronavirus (2019-nCoV) Situation Report-1*. WHO.

LAMPIRAN

Lampiran 1. Kartu Bimbingan Tugas Akhir

Lampiran 2. Surat Pernyataan Validasi

SURAT PERNYATAAN VALIDASI INSTRUMEN PENELITIAN TUGAS AKHIR

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Cukup Pahalawidi,S.Pd.,M.Or.

NIP : 197707282006041001

Jurusan : Pendidikan Kepelatihan

menyatakan bahwa instrumen penelitian TA atas nama mahasiswa:

Nama : Dhita Permatasari

NIM : 16602241063

Program Studi : Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Judul TA : Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di
Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun
2020

Setelah dilakukan kajian atas instrumen penelitian TA tersebut dapat dinyatakan :


- ☐ Layak digunakan untuk penelitian
☒ Layak digunakan dengan perbaikan
☐ Tidak layak digunakan untuk penelitian yang bersangkutan

dengan catatan dan saran/perbaikan sebagaimana terlampir.

Demikian agar dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Yogyakarta, 24 November 2020

Validator,


Cukup Pahalawidi,S.Pd.,M.Or.
NIP. 197707282006041001

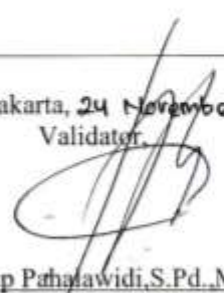
Lampiran 3. Hasil Validasi Instrumen

Hasil Validasi Instrumen Penelitian TA

Nama Mahasiswa : Dhita Permatasari
NIM : 16602241063
Judul TA : Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

No.	Variabel	Saran/Tanggapan
1.	Penulis	Penggunaan kata / kalimat yg tepat
2.	NILAI	Bahasa simpel & Sederhana
	Komentar Umum/Lain-lain:	

Yogyakarta, 24 November 2020
Validator,


Cukup Patajawidi, S.Pd., M.Or.
NIP.197707282006041001

Lampiran 4. Uji Validitas dan Reliabilitas

Reliability

Scale: ALL VARIABLES

Case Processing Summary

		N	%
Cases	Valid	37	100,0
	Excluded ^a	0	0,0
	Total	37	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,914	52

Item-Total Statistics

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00001	140,0811	294,299	,663	,910
VAR00002	140,2973	298,826	,556	,912
VAR00003	140,3243	297,447	,493	,912
VAR00004	140,0000	298,556	,569	,911
VAR00005	140,1351	300,898	,372	,913
VAR00006	140,5676	301,641	,348	,913
VAR00007	140,3784	299,964	,407	,913
VAR00008	140,4324	298,363	,542	,912
VAR00009	139,9189	296,632	,639	,911
VAR00010	141,2162	300,396	,415	,913
VAR00011	140,4595	292,866	,644	,910
VAR00012	141,2703	301,814	,296	,914
VAR00013	140,2432	295,689	,646	,911
VAR00014	140,2162	296,785	,532	,911
VAR00015	140,3243	293,281	,686	,910
VAR00016	140,2162	295,563	,649	,911
VAR00017	140,3514	292,512	,628	,910
VAR00018	139,9730	299,638	,525	,912
VAR00019	141,2432	297,411	,360	,913
VAR00020	139,9459	296,275	,694	,911
VAR00021	141,5405	299,866	,306	,914
VAR00022	139,9459	296,164	,699	,911
VAR00023	141,3514	300,956	,365	,913
VAR00024	140,2703	296,203	,560	,911
VAR00025	141,2432	301,134	,348	,913
VAR00026	140,1081	303,210	,371	,913
VAR00027	140,0541	295,830	,684	,910
VAR00028	140,0000	294,167	,681	,910

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item- Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
VAR00029	139,9459	299,997	,515	,912
VAR00030	140,1892	300,213	,399	,913
VAR00031	141,7568	303,856	,357	,914
VAR00032	142,5405	314,144	,355	,916
VAR00033	141,8649	300,509	,377	,913
VAR00034	141,8649	300,787	,409	,913
VAR00035	141,8108	302,991	,334	,915
VAR00036	141,6757	303,725	,320	,915
VAR00037	141,7027	302,937	,375	,914
VAR00038	142,0000	300,500	,396	,913
VAR00039	142,1622	303,473	,360	,914
VAR00040	140,2162	301,952	,317	,913
VAR00041	141,8649	306,065	,371	,915
VAR00042	141,7297	304,869	,312	,914
VAR00043	141,3243	302,836	,364	,914
VAR00044	139,8919	297,099	,628	,911
VAR00045	141,3514	296,068	,502	,912
VAR00046	141,2162	307,563	,379	,917
VAR00047	142,1892	305,213	,371	,915
VAR00048	142,3243	302,781	,366	,914
VAR00049	141,0541	298,497	,351	,913
VAR00050	141,1081	302,821	,400	,915
VAR00051	141,6486	301,290	,362	,914
VAR00052	140,5405	305,644	,363	,915

Lampiran 5. Tabel Kisi-Kisi Instrumen

Tabel 1 . Kisi-kisi ujia coba untuk Pelatih

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	No Butir	
				Positif (+)	Negatif (-)
Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020	Aspek Latihan	Fisik	Kekuatan	1,2,3	
			Dayatahan	4,5,6,7,8	
			Kecepatan	9,11,13,14,15,16	10,12
			Kelentukan	17,	18,19,
			Koordinasi	20	21
		Teknik	Dasar	22	23
			Lanjut	24	25
			Kompetisi	26,27	
		Taktik	Pase/Irama	28	
			Situasi	29	
			Lawan	30	
		Mental	Intrinsik	40,43,44	31,32,33,34,35,37,38,39,41,42,
			Ekstrinsik	49,50,51,52	45,46,47,48,

Tabel 2. Kisi-kisi ujia coba untuk Atlet

Variabel	Faktor	Indikator	Sub Indikator	No Butir	
				Positif (+)	Negatif (-)
Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020	Aspek Latihan	Fisik	Kekuatan	1,2,3	
			Dayatahan	4,5,6,7,8	
			Kecepatan	9,11,13,14,15,16	10,12
			Kelentukan	17,	18,19,
			Koordinasi	20	21
		Teknik	Dasar	22	23
			Lanjut	24	25
			Kompetisi	26,27	
		Taktik	Pase/Irama	28	
			Situasi	29	
			Lawan	30	
		Mental	Intrinsik	40,43,44	31,32,33,34,35,37,38,39,41,42,
			Ekstrinsik	49,50,51,52	45,46,47,48,

Lampiran 6. Angket Penelitian

Strategi Pelatih Atletik Dalam Pembinaan Latihan Di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020

Salam Olahraga!

Responden yang terhormat,

Saya Dhita, Mahasiswa S1 Pendidikan Kepelatihan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta. Sehubungan dengan penelitian saya yang berjudul “Strategi Pelatih Atletik dalam Pembinaan Latihan di Kabupaten Bantul Saat Pandemi Covid-19 Tahun 2020” yang akan digunakan sebagai penyelesaian tugas akhir, maka peneliti mohon kepada saudara untuk membantu pengisian angket penelitian ini. Angket ini tidak akan mempengaruhi apapun yang berhubungan dengan kepentingan saudara.

Nama :

Jenis Kelamin :

Tempat, Tanggal lahir :

Lama Berlatih :

Prestasi Tertinggi :

Nomor Telepon :

Petunjuk Pengisian!

1. Mohon dengan hormat setiap butir pertanyaan dibaca dengan cermat
2. Pilih salah satu jawaban yang dianggap paling sesuai
3. Berilah tanda (V) pada setiap alternatif jawaban

TD : Tidak Pernah

JR : Jarang

KD : Kadang-Kadang

SL : Selalu.

1. Untuk Pelatih

No.	Pertanyaan	Jawaban			
	FISIK	TD	JD	KD	SL
1.	Latihan kekuatan dilatihkan bervariasi				
2.	Atlet mampu menyelesaikan setiap program latihan dayatahan kekuatan				
3.	Latihan kekuatan maksimal dilatihkan pada semua atlet				
4.	Latihan dayatahan dilatihkan dengan berbagai variasi				
5.	Latihan dayatahan aerobik menjadi salah satu tujuan dalam latihan				
6.	Atlet mampu menghabiskan program latihan dayatahan aerobik				
7.	Latihan dayatahan anaerobik masuk dalam program latihan				
8.	Atlet mampu menghabiskan program latihan dayatahan anaerobik				
9.	Latihan kecepatan diberikan dalam berbagai variasi				
10.	Atlet saat melakukan latihan kecepatan reaksi sering tidak konsentrasi (kurang fokus)				
11.	Latihan akselerasi dilatihkan pada atlet				
12.	Atlet tidak menghabiskan program latihan kecepatan khusus				
13.	Dayatahan kecepatan khusus menjadi salah satu bagian untuk latihan lari				
14.	Atlet mampu menghabiskan program latihan dayatahan kecepatan				
15.	Latihan kecepatan maksimal masuk program latihan				
16.	Atlet mampu menghabiskan program latihan kecepatan maksimal				
17.	Latihan kelentukan dilatihkan dalam berbagai variasi				
18.	Atlet tidak melakukan pemanasan yang cukup				
19.	Atlet sering lupa melakukan PNF pada saat selesai latihan				
20.	Latihan koordinasi (ABC <i>running</i>) diberikan dalam berbagai variasi				
21.	Atlet mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi				
	TEKNIK				
22.	Teknik latihan dasar sprint atau drill ABC <i>running</i> diberikan dengan bervariasi				
23.	Atlet mengalami kesulitan saat melakukan teknik dasar yang baru				
24.	Teknik lanjut dalam berbagai variasi dilatihkan untuk meningkatkan kemampuan teknik lari				

No.	Pertanyaan	Jawaban			
	FISIK	TD	JD	KD	SL
25.	Atlet mengalami kesulitan saat melakukan teknik lanjut yang baru				
26.	Atlet mampu menguasai teknik perlombaan sesuai dengan event lomba				
27.	Teknik perlombaan dilatihkan dalam sesi latihan khusus sebagai uji coba sebelum kompetisi				
	TAKTIK				
28.	Pola lomba dilatihkan sesuai pace/irama kemampuan atlet				
29.	Atlet dilatih kecepatan maksimal sesuai event lombanya				
30.	Pace perlombaan terdata (tercatat) setiap ukuran jarak dan waktunya				
	MENTAL				
31.	Atlet malas-malasan saat akan latihan				
32.	Merasa latihan tidak penting				
33.	Atlet terbiasa menunda latihan				
34.	Atlet cenderung lupa/urang daya ingat /tidak fokus saat latihan				
35.	Atlet kurang memahami program yang diberikan pelatih				
36.	Menyalahkan diri sendiri "saya tidak bisa diharapkan"				
37.	Atlet tidak menghabiskan sesi program latihan				
38.	Atlet cemas/takut/panik saat sesi latihan				
39.	Atlet sering menangis /sedih				
40.	Atlet sangat bersemangat saat latihan				
41.	Atlet bingung/pikiran kacau/ blank				
42.	Atlet cepat marah/emosi dan murung				
43.	Atlet meminta latihan tambahan				
44.	Atlet sangat senang jika mencapai target waktu latihan				
45.	Saat latihan mandiri atlet sering malas-malasan				
46.	Atlet merasa latihan mandiri membuat bosan				
47.	Orang tua atlet tidak mendukung adanya latihan pada saat pandemi covid-19				
48.	Orang tua atlet tidak mendukung latihan mandiri				
49.	Atlet melaporkan hasil latihan mandiri				
50.	Program latihan mandiri selama pandemi covid-19 diberikan melalui WA				
51.	Program latihan diberikan ketika atlet meminta untuk latihan mandiri				
52.	Feedback diberikan setelah selesai program latihan				

2. Untuk Atlet

No.	Pertanyaan	Jawaban			
	FISIK	TD	JD	KD	SL
1.	Latihan kekuatan diberikan bervariasi				
2.	Mampu menyelesaikan setiap program latihan dayatahan kekuatan				
3.	Semua atlet diberikan latihan kekuatan maksimal				
4.	Latihan dayatahan diberikan dengan berbagai variasi				
5.	Latihan dayatahan aerobik diberikan sesuai tahapnya				
6.	Mampu menghabiskan program latihan dayatahan aerobik				
7.	Diberikan latihan dayatahan anaerobik dalam program latihan				
8.	Mampu menghabiskan program latihan dayatahan anaerobik				
9.	Latihan kecepatan diberikan bervariasi				
10.	Saat melakukan latihan kecepatan reaksi sering tidak konsentrasi (kurang fokus)				
11.	Latihan akselerasi masa program latihan				
12.	Tidak menghabiskan program latihan kecepatan khusus nomor				
13.	Diberikan latihan dayatahan kecepatan khusus				
14.	Mampu menyelesaikan program latihan dayatahan kecepatan				
15.	Diberikan latihan kecepatan maksimal dalam program latihan				
16.	Mampu menghabiskan program latihan kecepatan maksimal				
17.	Latihan kelentukan diberikan bervariasi				
18.	Pemanasan yang cukup saat latihan				
19.	Sering lupa melakukan PNF pada saat selesai latihan				
20.	Latihan koordinasi (ABC <i>running</i>)diberikan bervariasi				
21.	Mengalami kesulitan dalam melakukan koordinasi				
	TEKNIK				
22.	Atlet diberikan teknik latihan dasar sprint atau drill ABC <i>running</i> yang bervariasi				
23.	Mengalami kesulitan saat melakukan teknik dasar yang baru				
24.	Diberikan teknik lanjut dalam berbagai variasi untuk meningkatkan kemampuan teknik lari				
25.	Mengalami kesulitan saat melakukan teknik lanjut yang baru				

No.	Pertanyaan	Jawaban			
	FISIK	TD	JD	KD	SL
26.	Mampu menguasai teknik perlombaan sesuai dengan event lomba				
27.	Diberikan teknik perlombaan dalam sesi latihan khusus sebagai uji coba sebelum kompetisi				
	TAKTIK				
28.	Dilatih sesuai dengan pace/ irama event lombanya				
29.	Dilatih kecepatan maksimal sesuai event lombanya				
30.	Mengetahui hasil latihan lari				
	MENTAL				
31.	Malas-malasan saat akan latihan				
32.	Merasa latihan tidak penting				
33.	Terbiasa menunda latihan				
34.	Cenderung lupa/kurang daya ingat /tidak fokus saat latihan				
35.	Kurang memahami program yang diberikan pelatih				
36.	Menyalahkan diri sendiri "saya tidak bisa diharapkan"				
37.	Tidak menghabiskan sesi program latihan				
38.	Cemas/takut/panik saat sesi latihan				
39.	Sering menangis /sedih				
40.	Sangat bersemangat saat latihan				
41.	Merasa bingung/pikiran kacau/ blank				
42.	Cepat marah/emosi dan murung				
43.	Meminta latihan tambahan				
44.	Sangat senang jika mencapai target waktu latihan				
45.	Saat latihan mandiri sering malas-malasan				
46.	Merasa latihan mandiri membuat bosan				
47.	Orang tua melarang latihan pada saat pandemi covid-19				
48.	Orang tua tidak mendukung latihan mandiri				
49.	Melaporkan hasil latihan mandiri				
50.	Program latihan mandiri selama pandemi covid-19 diberikan melalui WA				
51.	Ragu-ragu meminta program latihan dari pelatih				
52.	Feedback diberikan setelah selesai program latihan				

Lampiran 7. Data Penelitian

Data berdasarkan Atlet

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Jumlah		
1	2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	4	1	3	1	3	2	2	3	3	3	3	4	3	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	116			
2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	123			
3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	3	3	4	3	4	3	4	4	3	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	2	2	3	4	1	2	1	1	1	4	2	4	145		
4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	3	2	3	3	4	3	3	4	1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	142			
5	4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	1	4	4	4	4	3	4	1	4	1	4	2	3	1	4	4	4	4	2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	4	135			
6	4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	4	2	4	2	4	4	4	4	3	1	2	2	1	1	3	1	1	4	1	1	3	4	3	3	1	1	1	1	1	3	141			
7	3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	3	4	4	4	3	1	3	2	3	3	1	2	1	4	2	3	2	4	1	4	1	1	1	1	1	3	1	149		
8	4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	4	1	4	142		
9	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	3	1	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	1	1	3	1	1	3	160
10	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	1	1	2	2	1	3	2	1	3	3	1	1	4	3	3	3	1	3	3	3	3	151		
11	3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	4	3	4	4	2	4	2	4	2	4	3	3	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	3	1	1	4	3	1	4	150	
12	2	4	2	4	4	2	1	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	2	4	2	4	4	4	4	2	2	1	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	134		
13	4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	1	4	3	3	3	3	4	4	4	2	1	2	1	1	1	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	1	4	4	1	3	1	3	145		
14	4	3	3	4	3	4	3	3	4	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	1	3	1	4	1	3	4	4	4	4	1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	4	1	1	1	2	1	1	3	1	3	133	
15	4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	4	2	1	2	2	2	3	3	3	152		
16	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	3	4	3	1	1	1	3	2	1	4	160		
17	4	4	3	4	1	1	4	4	4	2	4	1	3	4	3	4	4	4	1	4	1	4	2	3	3	4	4	4	4	2	1	2	2	2	1	2	2	1	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	4	3	3	147			
18	4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	2	4	1	3	1	4	4	4	4	4	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	2	3	4	1	1	3	1	4	3	1	4	141		
19	4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	3	2	3	4	4	4	4	3	3	2	3	2	2	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	4	3	4	169			
20	3	3	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	140			
21	4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	4	3	4	1	4	1	4	2	4	4	4	4	4	2	1	1	2	1	1	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	1	1	3	3	2	4	152		
22	1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	2	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	64			
23	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	1	3	1	3	3	3	1	3	3	1	1	1	4	3	3	3	1	3	3	3	3	155		
24	4	3	2	4	4	4	3	3	4	1	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	4	2	3	1	1	4	3	1	4	3	1	4	140
25	4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	2	2	2	3	3	2	2	2	1	3	2	4	2	2	1	1	2	1	3	1	4	2	4	1	1	2	2	4	3	137			
26	3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	2	2	2	3	3	3	1	2	1	4	2	3	3	4	2	1	1	1	3	3	2	3	152		
27	4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	4	2	2	1	1	4	4	1	3	138			
28	3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	1	2	2	3	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	1	1	3	1	3	1	1	161	
29	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	4	2	3	2	3	3	3	3	3	2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	131			
30	4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	1	4	3	3	3	4	3	3	3	4	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	4	4	4	4	2	4	3	3	148			
31	4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	4	3	3	3	4	4	4	4	4	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	2	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	3	159		
32	4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	1	4	1	4	4	4	4	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	3	4	2	3	1	1	3	1	1	4	145			
33	4	4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	2	3	2	4	4	4	4	2	1	2	3	2	2	3	1	4	3	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3	156			
34	4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	1	4	1	4	1	3	1	4	3	4	4	3	2	1	2	2	1	1	1	2	4	2	2	2	4	3	2	1	1	3	3	1	3	141			
35	4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	1	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	4	2	4	2	4	4	4	1	1	1	2	3	3	1	3	1	4	1	2	3	4	2	1	1	1	3	3	2	4	150			
36	4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	1	1	3	3	3	2	3	3	3	4	3	2	3	4	3	3	2	2	3	4	2					

Data Tiap Faktor

Fisik																					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	jml
2	3	2	4	3	3	3	3	4	3	1	3	3	3	3	3	1	4	1	3	1	56
3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	3	2	3	3	55
4	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	4	3	3	4	3	3	4	4	72
3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	3	2	2	3	4	4	3	3	3	61
4	4	3	3	4	4	3	3	4	2	4	1	4	4	4	4	3	4	1	4	1	68
4	3	4	4	4	3	4	3	4	2	3	2	3	3	4	3	2	4	3	3	2	67
3	3	4	4	4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	3	4	3	4	3	3	3	70
4	4	4	4	4	4	4	4	4	1	4	1	4	4	4	4	4	4	1	4	1	72
4	4	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	3	4	3	73
4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	3	3	3	3	3	3	4	3	3	2	68
3	4	3	4	4	3	3	4	4	2	4	3	3	3	3	4	3	4	2	4	2	70
2	4	2	4	4	2	1	2	4	2	2	2	4	4	4	4	4	4	4	4	1	64
4	4	4	4	4	4	3	4	4	1	3	3	4	4	3	3	4	4	1	4	1	70
4	3	3	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	4	3	3	2	4	4	4	1	68
4	3	4	4	4	4	4	3	4	2	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	2	74
4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	4	4	3	4	4	3	4	3	75
4	4	3	4	1	1	4	4	4	2	4	1	3	4	3	4	4	1	4	1	4	64
4	4	3	4	4	3	3	3	4	1	4	3	4	4	3	3	4	4	1	4	2	69
4	3	4	4	4	3	4	4	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	4	4	2	78
3	3	3	3	2	2	1	2	4	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	4	3	59
4	3	4	4	4	3	4	3	4	3	3	3	4	3	4	3	4	4	3	4	1	72
1	1	2	1	2	1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	24
4	3	3	4	4	3	3	3	3	3	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	2	69
4	3	2	4	4	4	3	3	4	1	3	1	4	4	3	4	3	4	3	4	1	66
4	3	4	4	3	2	3	3	4	2	3	3	2	3	3	4	4	3	4	3	4	67
3	4	4	3	3	4	3	4	3	3	4	1	3	4	3	4	3	4	3	4	3	70
4	3	3	4	4	3	4	3	4	3	3	3	3	3	2	3	4	4	1	4	1	66
3	4	4	4	3	3	3	3	4	3	3	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	74
3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	3	3	59
4	3	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	4	3	3	4	3	3	4	4	1	69
4	3	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	3	4	4	3	3	3	4	4	75
4	4	4	4	4	4	4	4	4	2	4	2	4	4	4	4	4	4	1	4	1	74
4	4	4	4	4	4	4	4	3	3	2	3	4	4	4	3	3	3	3	3	3	74
4	4	3	4	4	3	4	4	4	3	3	2	4	4	3	4	3	4	1	4	1	70
4	4	4	3	4	4	3	4	4	2	3	1	4	4	4	4	3	4	1	4	3	71
4	4	4	4	4	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	4	3	4	3	77
3	3	3	4	2	3	3	3	4	3	4	3	3	4	3	4	3	3	2	4	3	67

Teknik						
22	23	24	25	26	27	jml
3	2	2	3	3	3	16
3	3	2	3	3	3	17
3	3	4	3	4	3	20
3	2	3	3	4	3	18
4	2	3	1	4	4	18
4	2	4	2	4	4	20
4	3	4	3	3	4	21
4	3	4	3	4	4	22
4	3	4	3	4	4	22
4	3	4	3	4	3	21
4	2	4	3	3	4	20
4	2	4	2	4	4	20
4	3	3	3	3	4	20
3	1	4	1	3	4	16
4	3	4	3	4	4	22
4	3	4	3	3	3	20
4	2	3	3	4	4	20
4	1	3	1	4	4	17
4	2	3	2	3	4	18
3	3	3	3	3	3	18
4	1	4	2	4	4	19
1	1	1	1	2	1	7
4	3	4	3	3	4	21
4	3	4	3	4	4	22
4	2	2	2	3	3	16
3	3	3	3	4	4	20
4	1	4	1	4	4	18
4	3	4	3	4	4	22
4	2	3	2	3	3	17
4	3	3	3	4	3	20
4	3	3	3	4	4	21
4	1	4	1	4	4	18
3	2	3	2	4	4	18
4	1	3	1	4	3	16
4	2	4	2	4	4	20
4	3	3	3	3	4	20
4	3	4	3	2	3	19

Taktik			
28	29	30	jml
3	4	3	10
3	3	3	9
4	4	3	11
3	3	4	10
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	3	11
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	3	11
4	4	2	10
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	3	11
4	4	3	11
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	3	11
3	3	3	9
4	4	4	12
1	2	2	5
4	4	4	12
4	4	4	12
2	2	2	6
4	4	3	11
4	4	4	12
4	4	4	12
3	3	4	10
4	4	4	12
4	4	4	12
4	4	3	11
4	4	4	12
4	4	4	12
2	2	1	5

Mental																							
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	jumlah	
1	1	1	1	1	1	1	1	1	4	1	1	1	4	1	4	1	1	1	1	1	4	34	
2	1	1	1	2	2	2	2	2	1	3	2	2	4	2	2	1	1	2	2	2	2	42	
1	1	1	1	1	1	1	3	1	1	4	2	2	3	4	1	2	1	1	1	4	2	42	
1	2	2	2	2	2	2	2	2	4	3	3	2	4	2	2	3	2	2	3	3	3	53	
2	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	3	3	1	1	1	1	3	2	1	4	37	
3	1	2	2	2	1	1	3	1	1	4	1	1	3	4	3	3	1	1	1	1	3	42	
3	1	3	2	3	3	1	2	1	4	2	3	2	4	1	4	1	1	1	1	3	1	47	
1	1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	1	1	4	1	1	1	1	4	1	1	4	36
3	1	3	3	3	1	3	1	3	3	3	3	3	4	3	3	1	1	3	1	1	3	53	
3	1	1	2	2	1	3	2	1	3	3	1	1	4	3	3	3	1	3	3	3	3	50	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	4	3	3	1	1	4	3	1	4	49	
2	1	2	1	1	4	2	1	1	4	1	1	2	4	2	2	1	1	2	2	1	2	40	
2	1	2	1	1	1	1	1	1	4	1	2	3	4	3	1	1	1	4	4	1	3	43	
1	1	1	2	2	2	2	1	1	4	2	1	2	4	1	1	1	1	2	1	1	3	37	
2	1	2	2	2	2	2	2	1	3	1	1	2	4	2	1	2	2	2	3	3	3	45	
2	1	3	3	3	2	3	2	1	4	3	3	3	4	3	1	1	1	3	2	1	4	53	
2	1	2	2	2	2	1	2	2	1	4	2	3	1	4	3	3	2	1	3	4	3	51	
1	1	1	1	1	3	1	1	1	4	1	2	3	4	1	1	3	1	4	3	1	4	43	
3	2	3	2	2	2	3	3	3	1	3	3	2	3	4	3	3	1	4	3	4	3	62	
3	1	3	1	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	1	1	3	3	3	54	
2	1	1	2	1	1	2	2	2	4	2	2	3	4	3	3	1	1	3	3	2	4	49	
1	2	1	1	1	1	1	1	1	1	2	1	2	1	1	2	1	1	1	2	1	2	28	
3	1	3	1	3	3	3	3	1	3	3	1	1	4	3	3	3	1	3	3	3	3	53	
1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	4	1	1	1	4	2	3	1	1	4	3	1	4	40
2	1	3	2	4	2	2	1	1	2	1	3	1	4	2	4	1	1	2	2	4	3	48	
2	2	2	3	3	3	1	2	1	4	2	3	3	4	2	1	1	1	3	3	2	3	51	
2	1	1	1	2	1	2	1	1	3	1	2	2	4	2	2	1	1	4	4	1	3	42	
3	1	2	2	2	3	3	3	2	4	2	2	3	4	3	3	1	1	3	1	3	1	53	
2	1	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	1	1	3	3	2	3	46	
1	1	1	1	1	1	2	1	1	1	1	1	3	3	3	4	4	4	4	2	4	3	49	
1	1	1	2	1	1	1	1	1	1	3	2	1	4	4	3	4	4	4	3	3	3	51	
1	1	1	1	1	1	1	1	2	2	4	1	2	3	4	2	3	1	1	3	1	1	41	
2	1	2	3	2	2	3	1	4	3	1	1	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3	52	
2	1	2	2	1	1	1	1	2	4	2	2	2	4	3	2	1	1	3	3	1	3	44	
1	1	1	2	3	3	1	3	1	4	1	2	3	4	2	1	1	1	3	3	2	4	47	
1	1	3	3	2	3	3	3	3	4	2	3	4	3	3	2	2	3	4	2	4	61		
3	1	2	3	4	3	3	1	1	3	3	3	3	2	3	3	1	1	1	1	4	1	50	

Data berdasarkan Pelatih

Resp	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Jumlah
1	4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	4	4	4	1	4	4	4	4	3	4	1	1	2	3	2	2	3	2	4	3	1	2	4	2	4	3	2	4	3	4	4	167
2	4	4	1	4	1	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	4	4	4	3	3	4	4	4	4	3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	3	4	1	3	157
3	4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	4	3	3	3	3	4	4	4	3	2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	4	3	4	1	1	4	4	1	4	156
4	4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	4	3	4	3	4	4	4	4	4	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	165	

Data Tiap Faktor

Fisik																						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	Σ	
4	4	3	4	3	4	4	4	4	3	2	4	4	4	4	3	4	3	3	3	4	75	
4	4	1	4	1	3	4	3	4	3	4	1	4	3	4	3	4	3	3	4	3	67	
4	4	1	4	4	4	4	4	4	3	4	1	4	3	3	3	4	3	3	4	3	71	
4	3	1	4	3	4	4	3	4	3	3	4	4	4	4	3	4	2	3	4	3	71	

Teknik						
22	23	24	25	26	27	Σ
4	4	4	1	4	4	21
4	4	4	3	3	4	22
4	3	3	3	3	4	20
4	3	4	3	4	4	22

Taktik			
28	29	30	Σ
4	4	3	11
4	2	4	10
4	4	3	11
4	4	4	12

Mental																							
31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	Σ	
4	1	1	2	3	2	2	3	2	4	3	1	2	4	2	4	3	2	4	3	4	4	60	
3	1	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	4	1	1	1	1	3	4	1	3	56	
2	2	2	3	3	1	3	3	1	3	1	1	3	4	3	4	1	1	4	4	1	4	54	
3	3	3	3	3	3	3	1	1	3	2	1	3	4	3	3	1	1	4	4	4	4	60	

Statistika Data Berdasarkan Pendapat Atlet

Frequencies

		Statistics				
		Strategi Atlet	Fisik	Teknik	Taktik	Mental
N	Valid	37	37	37	37	37
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		143,6486	67,4865	18,9189	10,8108	46,4324
Median		145,0000	69,0000	20,0000	12,0000	47,0000
Mode		141,00	70,00	20,00	12,00	53,00
Std. Deviation		17,64655	9,16097	2,74245	1,91250	7,21318
Minimum		64,00	24,00	7,00	5,00	28,00
Maximum		170,00	78,00	22,00	12,00	62,00
Sum		5315,00	2497,00	700,00	400,00	1718,00

Frequency Table

		Strategi Atlet			
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	64.00	1	2,7	2,7	2,7
	116.00	1	2,7	2,7	5,4
	123.00	1	2,7	2,7	8,1
	131.00	1	2,7	2,7	10,8
	133.00	1	2,7	2,7	13,5
	134.00	1	2,7	2,7	16,2
	135.00	1	2,7	2,7	18,9
	137.00	1	2,7	2,7	21,6
	138.00	1	2,7	2,7	24,3
	140.00	2	5,4	5,4	29,7
	141.00	4	10,8	10,8	40,5
	142.00	2	5,4	5,4	45,9
	145.00	3	8,1	8,1	54,1
	147.00	1	2,7	2,7	56,8
	148.00	1	2,7	2,7	59,5
	149.00	1	2,7	2,7	62,2
	150.00	2	5,4	5,4	67,6
	151.00	1	2,7	2,7	70,3
	152.00	3	8,1	8,1	78,4
	155.00	1	2,7	2,7	81,1
	156.00	1	2,7	2,7	83,8
	159.00	1	2,7	2,7	86,5
	160.00	2	5,4	5,4	91,9
	161.00	1	2,7	2,7	94,6
	169.00	1	2,7	2,7	97,3
	170.00	1	2,7	2,7	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	24.00	1	2,7	2,7	2,7
	55.00	1	2,7	2,7	5,4
	56.00	1	2,7	2,7	8,1
	59.00	2	5,4	5,4	13,5
	61.00	1	2,7	2,7	16,2
	64.00	2	5,4	5,4	21,6
	66.00	2	5,4	5,4	27,0
	67.00	3	8,1	8,1	35,1
	68.00	3	8,1	8,1	43,2
	69.00	3	8,1	8,1	51,4
	70.00	5	13,5	13,5	64,9
	71.00	1	2,7	2,7	67,6
	72.00	3	8,1	8,1	75,7
	73.00	1	2,7	2,7	78,4
	74.00	4	10,8	10,8	89,2
	75.00	2	5,4	5,4	94,6
	77.00	1	2,7	2,7	97,3
	78.00	1	2,7	2,7	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Teknik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	7.00	1	2,7	2,7	2,7
	16.00	4	10,8	10,8	13,5
	17.00	3	8,1	8,1	21,6
	18.00	7	18,9	18,9	40,5
	19.00	2	5,4	5,4	45,9
	20.00	11	29,7	29,7	75,7
	21.00	4	10,8	10,8	86,5
	22.00	5	13,5	13,5	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Taktik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	5.00	2	5,4	5,4	5,4
	6.00	1	2,7	2,7	8,1
	9.00	3	8,1	8,1	16,2
	10.00	4	10,8	10,8	27,0
	11.00	7	18,9	18,9	45,9
	12.00	20	54,1	54,1	100,0
	Total	37	100,0	100,0	

Mental					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	28.00	1	2,7	2,7	2,7
	34.00	1	2,7	2,7	5,4
	36.00	1	2,7	2,7	8,1
	37.00	2	5,4	5,4	13,5
	40.00	2	5,4	5,4	18,9
	41.00	1	2,7	2,7	21,6
	42.00	4	10,8	10,8	32,4
	43.00	2	5,4	5,4	37,8
	44.00	1	2,7	2,7	40,5
	45.00	1	2,7	2,7	43,2
	46.00	1	2,7	2,7	45,9
	47.00	2	5,4	5,4	51,4
	48.00	1	2,7	2,7	54,1
	49.00	3	8,1	8,1	62,2
	50.00	2	5,4	5,4	67,6
	51.00	3	8,1	8,1	75,7
	52.00	1	2,7	2,7	78,4
	53.00	5	13,5	13,5	91,9
	54.00	1	2,7	2,7	94,6
	61.00	1	2,7	2,7	97,3
	62.00	1	2,7	2,7	100,0
Total		37	100,0	100,0	

Statistika Data Berdasarkan Pendapat Pelatih

Frequencies

Statistics

		Strategi Pelatih	Fisik	Teknik	Taktik	Mental
N	Valid	4	4	4	4	4
	Missing	0	0	0	0	0
Mean		161,2500	71,0000	21,2500	11,0000	57,5000
Median		161,0000	71,0000	21,5000	11,0000	58,0000
Mode		156.00 ^a	71,00	22,00	11,00	60,00
Std. Deviation		5,56028	3,26599	,95743	,81650	3,00000
Minimum		156,00	67,00	20,00	10,00	54,00
Maximum		167,00	75,00	22,00	12,00	60,00
Sum		645,00	284,00	85,00	44,00	230,00

a. Multiple modes exist. The smallest value is shown

Frequency Table

Strategi Pelatih

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	156.00	1	25,0	25,0	25,0
	157.00	1	25,0	25,0	50,0
	165.00	1	25,0	25,0	75,0
	167.00	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Fisik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	67.00	1	25,0	25,0	25,0
	71.00	2	50,0	50,0	75,0
	75.00	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Teknik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	20.00	1	25,0	25,0	25,0
	21.00	1	25,0	25,0	50,0
	22.00	2	50,0	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Taktik

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	10.00	1	25,0	25,0	25,0
	11.00	2	50,0	50,0	75,0
	12.00	1	25,0	25,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Mental

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	54.00	1	25,0	25,0	25,0
	56.00	1	25,0	25,0	50,0
	60.00	2	50,0	50,0	100,0
	Total	4	100,0	100,0	

Lampiran 8. Dokumentasi



Gambar. 13 pengisian angket atlet kabupaten bantul



Gambar. 14 pengisian angket atlet kabupaten bantul

